彰化縣 110 學年度 第一學期 福興 國民中學八年級健體領域課程計畫表 設計者:八年級團隊

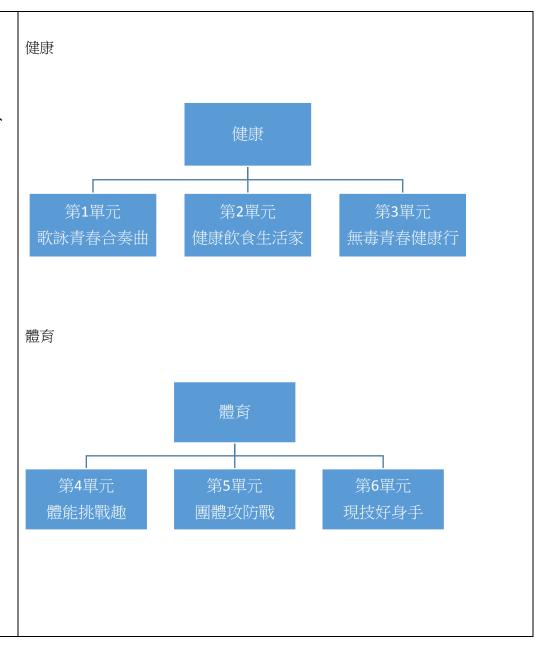
一、學習總目標:

健康

- 1.了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。
- 2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。
- 3.知道性騷擾與性行為相關的法律規範,以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、 性別歧視及婚前性行為的立場。
- 4.熟悉人際溝通互動技能合宜邀約,以及學習情感結束的原則與因應策略。
- 5.認識情感發展的階段,了解愛需要透過學習來維持。
- 6.學習生活技能以因應各種情感議題。
- 7.認識情感發展潛藏的危機,學習自保。
- 8.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
- 9.認識食物中毒的種類、發生原因,以及預防方法。
- 10.學習如何正確飲食,為自己的飲食安全把關。
- 11.建立分辨毒害的能力。
- 12.了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。
- 13.認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧,培養個人的拒毒能力。 14.運用課程內容,展現個人宣示反毒理念之能力。

體育

- 1.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。
- 2.了解跳遠及跳高的動作要領。
- 3.知道登山活動的特性及安全注意事項。
- 4.學會排球托球技巧,並在練習及比賽中與同學合作完成目標。
- 5.透過學習感受桌球運動的樂趣,提升並增強技能與體適能。
- 6.能做到羽球正手切球、正反手挑球動作,並充分實踐運用。



7.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理,並能反思和發展學習策略, 以改善動作技能。

8.能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧,並能藉由反思和觀察,改善動作技能。

9.認識足球頭頂球技巧,以及守門員相關技術,在活動中建立比賽戰術的概念。

10.了解跳箱運動的特性與過程,認識動作名稱及進行方法,並嘗試操作。

11.了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能,以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。

二、課程計畫時程與內容:

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	 學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	 評量方式	議題融入	統整相關
週代	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	字首衣况	字首内谷	字百日保	重點	數	資源	計里刀入		領域
_	8/30-	第1單	第1章	Al:身心素質	健體-J-A1:具	1a-IV-2: 分析	Aa- IV -1: 生長	1.了解身體接	1.引起動機—	1	1.相關電子設	1.口頭評量	【性別平等教	
	9/03	元歌詠	飛揚青	與自我精進	備體育與健	個人與群體	發育的自我	觸、身體界線	一透過體育		備、電腦、音	2.紙筆評量	育】	
		青春合	春擁抱	A3:規劃執行	康的知能與	健康的影響	評估與因應	與自主權的	課的身體接		箱、相關教學		性 J1:接納自	
		奏曲	愛	與創新應變	態度,展現自	因素。	策略。	意義,了解並	觸之情境,引		投影片、影音		我與尊重他人	
				B1:符號運用	我運動與保	1a-IV-3: 評 估	Db- IV -3: 多元	能夠體悟性	起學生對於		檔。		的性傾向、性	
				與溝通表達	健潛能,探索	內在與外在	的性別特質、	騷擾與性別	身體接觸感				別特質與性別	
				B3:藝術涵養	人性、自我價	的行為對健	角色與不同	歧視事件對	受不同的想				認同。	
				與美感素養	值與生命意	康造成的衝	性傾向的尊	受害者身心	法。				性 J4:認識身	
				C1:道德實踐	義,並積極實	擊與風險。	重態度。	造成的傷害	2.我的身體我				體自主權相關	
				與公民意識	踐,不輕言放	3b- IV -2:熟悉		性。	感受:碰觸的				議題,維護自	
					棄。	各種人際溝	意涵與情感		意義一一理				己與尊重他人	
					健體-J-A3:具	通互動技能。	發展、維持、		解身體接觸				的身體自主	
					備善用體育	4a- IV -1: 運用	結束的原則		的意義,以及				權。	
					與健康的資	適切的健康	與因應方法。		每個人對身				性 J5:辨識性	
					源,以擬定運	資訊、產品與	Db- IV -5:身體		體接觸的差				騷擾、性侵害	
					動與保健計	服務,擬定健	自主權維護		異性,並透過				與性霸凌的樣	
					畫,有效執行	康行動策略。	的立場表達		「恆河猴實				態,運用資源	
					並發揮主動		與行動,以及		驗」,理解擁				解決問題。	
					學習與創新		交友約會安		抱及碰觸與				【人權教育】	
					求變的能力。		全策略。		生物心靈健				人 J5:了解社	
					健 體 -J-B1: 具		Db- IV -6: 青少		康的重大關				會上有不同的	
					備情意表達		年性行為之		聯。				群體和文化,	
					的能力,能以		法律規範與		3.我的身體,				尊重並欣賞其	
					同理心與人		明智抉擇。		我決定:身體				差異。	

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具 溝理保概日健備現解康的現進豐感健備關康辨力識與活與體 互體的,生 J-美能動美質式活性驗 J-活動道實環主益關於, 育基用中3:與,與學與以中與 C:中與德踐境動團懷如, 資本於。 具表了健上表增的美 具有健思能意参體社		3 1132		重點 線一述到異身自內 自透程身延界權。 自透程身延界權。	数	資源		人 J6:正視社會中的経種歧視,並採取與保護弱勢。	領域
	8/30- 9/03	第4單元體能挑戰趣	第1章大力水手一侧加州力	A2: 系統思考 與解決問題 A3: 規劃執行 與創新應變 B1: 符號運用 與溝通表達	會健備與的獨分進當理育問健備與源動畫並學求健。體理健全立析而的與與題體善健,與,發習變體J-A2:體情並考能用,決康 3:體的定健執主創力J-B1:具育境做與,適處體的 具育資運計行動新。具	Ic-A 礎則Id-A 作Id自技化並的運正動化提與的Id-IV項原。IV-1運理 1:運理 2:的。 2:估適能人畫 3:體動計IV-1體動計IV-2:動和 了動 反運 分個能,的 規適技畫執 好值。以 是	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動方法適能運動計算。	1.肉處2.能原乳下肌肌訓事4.肌計養的意安解能 關練。會及、的及。會計的成態運生的 肉基 肢核、動注 力運計極,動 超極, 也 地 的 人。 即 的 成態運 全 地 的 肉基 肢核、 動注 力運計極, 動 。 參並時	1.2.舉以姿雙地時墊掌開肘於盡屈數手始複手門解作姿行底,背撐上時完身可手秒臂的動手訓節手要故,底採部。,,全兩能,再回置。彎練節,也伸臂領或同平坐以雙動雙伸側向停伸到,舉上	2	1.課本、教學手冊、學習單、軟墊、操場。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作 4.學習單		綜合活動 健康與體育

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子百亿况	学自门台	字百日保	重點	數	資源	町里刀八		領域
					備情意表達	個人運動計			肌群,可雙手					
					的能力,能以 同理心與人	畫,實際參與 身體活動。			交替進行動 作或同時訓					
					溝通互動,並	4d- IV -3:執行			練。熟練動作					
					理解體育與	提升體適能			後可進行動					
					保健的基本	的身體活動。			作的變化,雙					
					概念,應用於 日常生活中。				手 可 負 重 進 行,如手握寶					
					日時土石「				特瓶、彈力繩					
									或手持水桶。					
									4.動作過程					
									中,身體須保 持同一姿勢,					
									除手肘外,全					
									身部位應保					
									持不動。此外					
									運動過程應 保持呼吸,不					
									可閉氣。					
									5.第二節					
									6.講解屈膝半					
									蹲動作要領, 身體保持直					
									立,脊柱在中					
									立位置,雙腳					
									略寬於肩膀。					
									雙手平舉、手 掌心向下,並					
									與地面平行。					
									吸氣並開始					
									彎曲膝關節					
									及髖關節,使 臀部向後移					
									動。保持脊柱					
									正直並直視					
									正前方。下蹲					
									至大腿與地 面平行,隨後					
									回到開始姿					
									勢。					
									7.講解伏地挺					
									身動作要領, 以 雙 腳 腳 尖					
									及雙手支撐					
									身體重量,雙					
									手略寬於肩,					

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	沙骨子子	議題融入	統整相關
週火	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	字首农况	字首的谷	字首日保	重點	數	資源	評量方式	 	領域
									指尖朝向前					
									方。吸氣同時 將手肘彎曲,					
									身體向下移					
									動,直至胸口					
									輕觸擊地面, 停留數秒;呼					
									氣後將身體					
									上推,直到雙					
									手伸直並回					
									到開始姿勢, 重複動作。					
									8.講解屈膝仰					
									臥起坐動作					
									要領,以仰臥 姿勢平躺在					
									世 地 型上, 屈膝					
									使後腳跟靠					
									近臀部,雙手					
									交叉於胸前。 緩 慢 將 肩 膀					
									與上背部輕					
									輕抬高,直到					
									肩膀完全離 開地板,停留					
									數秒,將身體					
									恢復到開始					
									位置,重複動					
									作。 9.建議事項,					
									屈膝半蹲注					
									意應注意下					
									蹲時膝蓋保 持與腳尖同					
									一個方向,且					
									不可超過腳					
									尖。身體保持					
									正直,不可向 前傾斜。柔軟					
									度佳者可試					
									著蹲更低,但					
									不可坐下休					
									息。伏地挺身 應注意保持					
									脊柱伸直,背					
									部角度固定,					

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日认允	♣ EL 1,42	子日口怀	重點	數	資源	日里ハバ	DEPLACE MILE / C	領域
									頭可式將取地臥意十置方加力下且保背面位慢讓或的動手有腹雙高平更運部採伏膝代的起雙指於,頸。背於持部,置進地身慣作部效部腳的臺強動向用拋蓋腳方坐手緊頭則椎、平地動放復,,心體性可置的群置板,的果,修身著尖。應不扣部會的臀直墊。回開應切引運驅改,運。於凳可腹。亦正,地著仰注可放後增壓及,上上地始緩勿力動動變以動將較或達部					
11	9/06- 9/10	第1單 元歌春 奏曲	第1章 飛揚推 愛	A1:身心素質 與自我精執行 與自我制態運用 B1:符號表涵養 B3:藝麗運達 B3:藝麗運養 與美國德實證 與公民意識	健備康態我健人值義踐棄健備與 J-Al:與能理潛性與,,。體善健 體體的度運潛性與,,。體善健 動,自生積輕 J-A:體的 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人	la-IV-2: 加個健因素 Ia-IV-3: 與的分群影 Ia-IV-3: 與為成險 Ia-IV-3: 與為成險 IX-2: 人技達風 IX-2: 人技達風 IX-1: 建加切 IX-2: 基本 IX-1: 建加加 IX-2: 基本 IX-1: I	Aa-IV-l:生自因 發評策的 的上IV-3:特異的 的性性的 與 是自因 多質不的 愛情持原法 是我應 元、同尊 的處、則。	1.因件擬騷歧策用,能自動作擬騷歧策用,能自方便,防與事學活合護權。自方官,以與事學活合護權。	1.保的理不性的與問人主義的理不性的與問人主義的,是應一類擾生關。 为一述事性 數 一	1	1.相關電子設 備、相關報子 報、相關 報 報 。	1.口頭評量2.紙筆評量	【性別平等教育】性別1:接導傾倒的性別記述。 性別記述,與個別記述。 性別記述,與個別記述,與個別記述, 性別記述。 性別記述, 是與問題, 是與自然, 是與自然, 是與自然, 是與自然, 是與自然, 是與自然, 是與自然, 是與自然, 是與自然, 是與自然, 是與自然, 是以 是以 是以 是以 是以 是以 是以 是以 是以 是以	

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
		Ħ T T T T T T T T T T T T T T T T T T T	11/1119	· A c	源動畫並學求健備的同溝理保概日健備現解康的現進豐感健備關康辨力識與活會以與有類變體情能理通解健念常體審的運在特方生富體體生運的與及,公動。以與有類與的小意力心重體的,生小美能動美質、活性驗、J·活動道實環主益關擬保效罪創力1:表能與,育基用中3:與,與學與以中與。1:中與德踐境動團懷定健執主創力1表能與,育基用中3:與,與學與以中與。1:中與德踐境動團懷置連計行動新。具達以人並與本於。具表了健上表增的美,具有健思能意參體社	資訊、養養定職,養養的	Db-IV-5:權場,約。6:行規擇等數學的		接情色出每體 ,境反等不質 。	XX			騷與態解【人會群尊差人會視動護 人會群尊差人會視動護 、霸運問權了有和並。正的並關勢 、霸運問權了有和並。正的並關勢 、霸運問權了有和並。正的並關勢 、獨運問權可化賞 、沒種取與	
	9/06- 9/10	第4單 元體能 挑戰趣	第2章 躍如脫 兔一跳	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 B2:科技資訊 與媒體素養	健備康態我健人值義踐棄 體體的度運潛性與,, 到一個人 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ic-IV-1: T 各礎則 Id-IV-1: 可 理理 Id-IV-1: 可 能原理 Id-IV-2: 的 Id-IV-2: 的 Id-IV-3: 鑑賞	Ab-IV-1:體適略與活動方各的用。 定是一個的學生 在一個的學生 在一個一個一一 在一個一一一 在一個一一 在一個一一 在一一一一一 在一一一一 在一一一一一 在一一一一 在一一一 在一一一 在一一 在一一 在一一	1.了解數數 第一個 1.了解數 1.了高領會的。 2.學高巧 養中注 第一個 3.集 並 環 質 質 質 質 質 数 動 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1.第四位	2	教學簡報、操 場、跨越式跳 高器材、軟墊。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力。 正 J4:了解自己的。 涯 J4:了格觀,	綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子白仪灶	子自门台	子白口保	重點	數	資源	<u> </u>	西艾凡丛阳武 /\	領域
					健備與的獨分進當理育問健備與的及進養思技體係體理健全立析而的與與題體善健科媒學,辨、的。-J-A解康,思知運略解健。-J-用康技體學並辨資的選問,與國際解學。-J-用康技體學並與資本的運動,與國際人訊互 (基本) (基本) (基本) (基本) (基本) (基本) (基本) (基本)	本運價3c局性制專能3d運學3d運的3d思能動題4c並的運正動4d個畫身4d提的土動值 IV部的能項。 IV動習 IV動各 IV考力情。 IV評體動個計 IV人,體 IV升身與的。 1:或身力運 1:技略-2:比策-3:與解境 2:估適能人畫-2:運際動:3:體活世文 表全體發動 運術。運賽略應分決的 分個能,的 執動參。執適動界化 現身控展技 用的 用中。用析運問 析人與修運 行計與 行能。		4.養的培及精種。 5. 人作的精神。	採跑握領3.解踩重方做作跑腳觸起是著衝踝起擺上4.助習最動加板持速到跑時掌踩步步板心的前受運沙軟球,其。跳,板心移起。速與時跳由地後關跳動擺建跑由好的速起穩節最速,著板,幅後前動為傷動坑,站較動一遠以後向動跳為度跳間的起踩髖蹬伸腿。讓速慢固姿方跳定奏高度應地前切。身移作了,,是跑式易作一跳跳身前,的持起板短動跳板膝伸時迅一項度快定勢。前的以的踩全跳、跨會體跳練避暖檢否道起掌要一講腳體上再動助跳接。作腳緩、;,速一,練。啟與踩維加達助板腳。3大踩重起習免身查鬆是					

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
週入	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	字首仪况	学首内合	字百日保	重點	數	資源	計里 刀入	酸思毗/\	領域
									否平整及流					
									暢。提醒學生					
									在 跑 步 的 過程中,會因為					
									動作的不正					
									確或意外而					
									造成腳踝扭					
									傷、撞傷或拉					
									傷 等 運 動 傷 害,此時宜適					
									當的採取運					
									動傷害緊急					
									處理的步驟,					
									使運動傷害					
									將到最低。					
									5.第二節 6.跳遠騰空講					
									解,起跳騰空					
									後,擺動腿抬					
									向前上方,大					
									腿擺至接近					
									水平的位置。					
									起跳腿推蹬 離開踏板後,					
									自然放鬆的					
									維持在身體					
									後面。起跳瞬					
									間身體應維					
									持直挺向上, 雙臂向上拉					
									起,協助身體					
									上抬的姿勢。					
									7.跳遠落地講					
									解,身體騰空					
									後,擺動腿自					
									然下擺與起 跳腿積極前					
									抬,身體收腹					
									舉腿。收腹舉					
									腿時,大腿盡					
									可能往胸部					
									靠,雙腿向前 伸展後,由腳					
									跟過渡到腳					
									掌的位置,隨					
									身體前移的					

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
2,7	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	7-0.00.70	7 1	4 I	重點	數	資源	五		領域
		Act 1 BB	After 1 stee		Otto Balle v A 1 E				慣地透力上體性讓何在8.騰體可跳姿早起練增前與腿然持作動意的場才例和砂性。過量提前向身部著建空要能騰勢伸跳習加擺速騰下挺。作屈動地不如沙石緩落腹,移前體份點事後身保空不落騰應擺的度空擺腰練時膝作的會:坑。 地衝瞬部腳用的行的都前項要,持後宜地空逐動幅擺,以的著要緩以軟傷道中著間的向身慣,任落。,身盡起的過。的漸腿度動自維動地注衝及,。上的				# &d_FITTO ANY TELL	
Ξ	9/13- 9/17	第1單 元歌春 春曲	第 1 章 飛揚青 春擁抱 愛	A1:身心素質 與自我精執行 與創新應運 B1:符號運用 與溝通術演奏 B3:藝縣運達 B3:藝縣運養 與美國德 以民意識	健備康態我健人值義 體別的度運潛性與,,。 體別,動,自生積輕 大學, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個	la-IV-2: 知個 個人 一個 個人 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	Aa-IV-l:生生 Aa-IV-l:生生 育估略 Db-IV-3:特 的與 多質不的 愛情 Db-IV-4:愛情 Db-IV-與維 持	1.公開維色主體 1.公開維色主體 1.公與體 1.公與體 1.公與體 1.公與 1.公與 1.公與 1.公與 1.公與 1.公與 1.公與 1.公與	1.突弭地域,一友中個進迷除性,家孫理性大重課門之。 別縣一大重課門之 一次,別縣一大重課門之 一次,別縣一大量,與一次,一別,一別,一別,一別,一別,一別,一別,一別,一別,一別,一別,一別,一別,	1	1.相關電子設 備、相關電腦 類 類 類 體 開 數 片 、 影 片 、 影 片 、 體 。 體 。 體 。 體 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性我的別語 性别 的 性别 認相 性别 化 11: 按	

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
Ξ	9/13-	第4單	第2章	Al:身心素質	佛與源動畫並學求健備的同溝理保概日健備現解康的現進豐感健備關康辨力識與活會健用,發習變體情能理通解健念常體審的運在特方生富體體生運的與及,公動。體用康擬保效揮與能JI.意,心動體的,生JI.美抗動美質、活性驗、J.活動道實環主益關了一個的定健執主創力。1.表能與,育基用中3.與,與學與以中與。1.中與德踐境動團懷了一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一	4a-IV-1: 運用 適計務 動策略。 IC-IV-1: 了解	結與Db-IV-5權場,約6-6-行規擇原法身維表以會。青為範。 即。體護達及安 少之與	1.了解跳遠及	識的行出擾視 世性動反或直 世性別,對性 T 值 個善計驅歧	2	教學簡報、操	1.課堂觀察	權性 55:辨 \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$	綜合活動
_	9/17	完工體能 挑戰趣	第2章 躍如脫 兔—跳	A1. 才心素貞 與自我精進 A2: 系統思考 與解決問題 B2: 科技資訊 與媒體素養	使	RE-17-1. 各礎則 Id-IV-1: 動和 Id-IV-2: 類理。 Id-IV-2: ED-10 Id-IV-2: Id-IV-2: Id-IV-10 Id-IV-10 Id-IV-10	能促生力·1. 能促生方法。 Cb-IV-2. 基動全 定。 Ga-IV-1. 與推擲的基		1.第一記 2.介的式跳進 的武為演為技病 高,最大 有 1.7 公 是 所 到 就 第 日 1.7 公 是 日 5 日 5 日 5 日 5 日 5 日 5 日 5 日 5 日 5 日	2	教学商報、採場、跨越式跳 高器材、軟墊。	1.缺至観察 2.□語問答 3.技能實作 4.學習單	有】 注 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對	₩\口\口事()

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子自化先		子自口保	重點	數	資源	町里刀八	时双尺丛附近/\	領域
					踐棄健備與的獨分進當理育問健備與的及進養思技體係,。體理健全立析而的與與題體善健科媒學,辨、的。不 J-A解康,思知運解解健。 J-用康技體習並人資互輕,光知運略解健。 J-用康技體習並人資互配體情並考能用,決康 2:體相資以的覺與、動放 具育境做與,適處體的 具育關訊增素、科媒關	技2d本運價3c局性制專能3d運學3d運的3d思能動題4c並的運正動4d個畫身4d提的能1V土動值1V部的能項。1V動習1V動各1V考力情。1V評體動個計1V人,體1V升身。3:與的。1:或身,運 1:技略-2:比策-3:與解境 2:估適核人畫-2:運際動3:體營 2: 機一以一次, 2: 人。 3: 機一以一次, 2: 人。 3: 機一以一次, 2: 人。 3: 機一以一次, 2: 人。 3: 人。 4: 人。	本技巧。	環習人物 多 他合	體轉叉的腹身部向線單體再位過稱式3.4.學線~由幅前低微起竿右由助5.學點直腳擺靠臂以重視與而6.學快體如跳滾體滾式助腳背以先竿「」第跳,助45慢由兩重後跳右腳橫跑跳,跳向振近向提心橫試定跳,,曜式側過為跑起對肩落方佛。二高一跑度加小步心傾者側起竿。高踩往起前,胸上高起竿跳。高前速雙同技式側等為方起橫肩落式斯(節助般(約)、快而步,。,助跳竿。起到上,前盡部上高起竿跳。過導側腿剪術為邊。以式跳竿背地,貝(跑採約速,大稱上左由跑者左(跳起方前上可,擺身跳高姿)竿腳向交刀。以腹背弧,轉,部的亦利(教斜30度步,降體腳橫;,側(教跳垂導方能手振體點度勢)教過				於未來生涯的願景。	

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
									竿擺屈部速7.學持的身緩8.左依向跳鐘弧與20角堂並好後振膝,收跳,含姿體著建腳逆跑則方線橫~度課請課,處靠過腿高過胸勢放地議起時,以向切竿0.預內學詢即起靠竿。著竿胸下放速事起時右以練切竿0.預內學準向跳近後 地後伸落鬆度項跳鐘腳順習入形度告容生備下腳胸迅 教保膝,減。,就方起時。時成的下,做。					
pu	9/20-9/24	第1歌春曲單詠合	第2章奏習 曲	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思題 B2:符號表 與溝通達 C3:人際合作	健備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問體體的度運潛性與,,。體理健全立析而的與與題J-A頁與無動,自生積輕 J-A解康,思知運略解健。J-A與能現與探我命極言 J-A體情並考能用,決康果健與自保索價意實放 具育境做與,適處體的	1b-IV-開始 2a.思題威重3b.不情種解題4b.精來健立4:自行 2:健造感。4:的,活健 2的持促。4:的,持健 2的持促。4:的,技健 2的持促。4.的,技健 2的持促。4.的,其健 使資自進出管策 主問的嚴 應活各,問 用訊己的	Db-IV-5:身色的與交全的上下-5:標場,約6.6:行規擇場,約6.6:行規擇。 青為範。	1.對待媒周響過實能真2.含認才別會子題3.來達宜了愛可體遭,越的體實認的先有人愛學。認源好方解愛可能,越被觀會的識面愛能,是習好辨感,青情能家朋體接察會樣愛向愛能進是習好辨感,少的受人友會近,情態所,自力而一的 感識的並年期到、影透現越感。包體己愛體輩課 的表合且	1.一探對待2.愛一元來非方是方任3.好一感要情的引透討愛。愛人探索說只的應一的愛感一的來境感起過青情,真愛討以,是責該起營序與說來自中受機情少的,諦己愛案愛某,由負。曲吸明源生主與人境年期 :一的例並一而雙責 :引好主活觀客	1	1.設計課程相 關的學習活動 單、小卡與問 題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別刻板的情通,平 偏見與溝人上 在與地的能力。	

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
, ,	日期	主題	名稱	項目	具體內涵		7 11 71	,	重點	數	資源			領域
					健備的同溝理保概日健備群態育康育及互體情能理通解健念常體利的度活生相與動體所能理通解健。常是J-C2:及能在和中合和養養、與,育基用中2:及能在和中合和養具達以人並與本於。具合與體健培作諧。具達以人並與本於。具合與體健培作諧。			學別追與因	觀介來各可現的生力網介來各可現的生力,與不應應,與理學學的學學學學的學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學					
四	9/20-9/24	第4單 元體趣	第3山山動	A2: 系統思考 與解決問題 A3:規劃執行 與創新應變	立健備與的獨分進當理育問健備與源動畫並學求到體理健全立析而的與與題體善健,與,發習變到,了.牙解康,思知運略解健。 J-用康擬保效揮與的情並考能用,決康 3.體的定健執主創力與 4.	Ic運護動Id各能2c自於習3c局性制專能3d思能動題4c並的運正動IV風全境1.項原IV信挑態IV部的能項。IV考力情。IV評體動個計2:險全。1.運。3:觀戰。1.或身力運。3.與解境。2.估適能人畫評,的。了動。表、的。表全體發動 應分決的 分個能,的。語,與於 現勇學 現身控展技 用析運問 析人與修運	Ba-IV-1:居家、學校、社色機。 Bc-IV-1:簡優理機。 Bc-IV-1:簡優理與與國際理學與一個學歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷歷	1.了解放登類。 2.認的分道特注 動的人主 會裝 的人主 一种病态 的人主 一种病态 的人主 一种病态 的人主 一种病态 一种病态 一种病态 一种病态 一种病态 一种病态 一种病态 一种病态	1.2.伸中動明在中重是動隊助動及3.山相政3.全要4.體活5.現不第教暖的意信戶所要在中信,順確由林關策強教性分育動可狀同一師身團涵任外扮,山需任能利安師開新由登育。進的。學況度以活康來互活演特野要及讓進全講放聞。山的 行跨 生設,延動活說助動的別活團互活行。述的及 安重 愛跳 表定例	2	1.上課教案、教學簡報、學簡報、學問報報,學問期報,學問期報報,學問期報報報,以及的實際。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作 4.學習單	【環境教育】環 J12:認識 不同類型災害不同類型災害的傷 險 學 避難 行為。	社會綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	字首农况	字首内谷	字百日保	重點	數	資源	計 里 刀 八		領域
		上		Ç C	关照[]/图	4d- IV -2: 執動令。 行計與 身體活動。			型如競上離 6.7.山類登分動度亦場度依觀民團環登型上中高型 8.備實活用清準後洗定多會的可人裝裝地 2. 實介活及山類天進可域進據光間對境山分分級山。登宜用動裝單備要裝位或影進概裝備備行或跨 節台動特活可數行依海行交局登於所情,郊山三 健輕主前備來在養,裝不響,分、及 1. 團加跳 灣的性動依及級活拔類通以山山做境大山以大 行簡,可檢進活、並備足活一為團技際大距 登分。的活難,動高。部及社林的類致、及類 裝、在使查行動清歸過都動般個體術	女X	<i>兵加</i>			V.P.V.
五	9/27- 10/01	第1單 元歌詠 青春合	第2章 青春愛 的練習	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考	健體-J-A1:具 備體育與健 康的知能與	1b-IV-4:提出 健康自主管 理的行動策	Db- IV -5:身體 自主權維護 的立場表達	1.認識好感的 來源,辨識表 達好感的合	1. 愛的初體 驗:抉擇與告 白——說明	1	1.設計課程相 關的學習活動 單、小卡與問	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11:去除性	

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子自仪况	子目(14)	子日口伝	重點	數	資源	町里刀八	時秋月日本/	領域
		奏曲		與解決問題 B2:符號運用 與溝通際 C3:人際 與團隊合作	態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問健備的同溝理保概日健備群態育康育及互態度運潛性與,,。體理健全立析而的與與題體情能理通解健念常體利的度活生相與動態,動能、生工學、以上,與一個工學,與一個工學,與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	略 2a-IV-2:健造感。 4:的善技健 2.的持促。 IV-2:健造感。 4:的善技健 2.的持促。自康成與 因生用能康 使資自進。 IV-2 的善技康 使資自進	與交全策 Db- IV - 6: 行規擇 Up - 6: 為範。	宜學人則略 2.展維並內的人會的險 3.或具與能的道紓方習追與。認的持評在行、健衝。了分備觀透資尋緩式拒求因 感進的估與為境康擊 被時的點過源求情並絕的應 情程法自外對與造與 拒,態並合或助。	情抉事三為思情式 2. 意絕透技明他時我絕立情拒辦明失應度調作感擇項種引考感。你:呢過能面人,肯技場你絕?面落採以適法表與並表導合表。情怎?案練對的透定巧 3. 意,一對境取及心。達確留透達學宜達 我麼一例,拒追過的表我:怎一情時的可情的意過行生的方 無拒一與說絕求自拒明有被麼說感,態以的		題討論題目。	A ANT NO SET OF	別無人,與他的人,與他的人,與他的人,與他的人,與他的人,與他的人,以為他的人,也可以為他的人,也可以為他的人,也可以為他的人,也可以為他的人,也可以為他的人,也可以為他的人,也可以為他的人,也可以為他的人,也可以為他的人,也可以為他也可以為他的人,也可以為他也可以為他的人,也可以也可以也可以也可以也可以也可以也可以也可以也可以也可以也可以也可以也可以也	
五	9/27- 10/01	第 4 單 元體能 挑戰趣	第 3 章 翻山越 嶺—山 野活動	A2:系統思考 與解決問題 A3:規劃執行 與創新應變	健體-J-A2:具 備理健康,J-A2: 體理健康, 分析而 的 運 工的 運 下 的 運 下 的 軍 下 的 軍 下 的 軍 下 的 軍 下 的 軍 下 的 , 等 的 等 的 的 等 的 等 的 等 的 等 的 等 的 等 的 等	Ic-IV-2: 評估 運動風險的 護實情境。 Id-IV-1: 了 路原理。 Id-IV-2: 反題 Id-IV-2: 反題 自己的運動	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在方法。 Bc-IV-1:簡惠 運動與風險。 Cd-IV-1:戶外 休閒運動綜	1.知道山難發 生了解預防預 法。 2.學事故方 急報報時。 3.能擬定並畫 踐登山計畫。	1.第一節 2.介紹資訊站 中有關與來。 3.透過 google map 的方式 覽學校 的山岳。	2	1.上課教案、教 學簡報、學習 單、相關器材 及防護裝備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【環境教育】 環 J12:認識不 同類型災害可 能伴隨的危 險,學習適當 預防與避難行 為。	社會 綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日状况	太 目1.14	子日口怀	重點	數	資源	町里刀刈		領域
					育問健備與源動畫並學求 與題體善健,與有類與的 健。-J-A3:體的定健教主創力 則與有類與能力 則與有類與能力	技定自於習3c局性制專能3d思能動題4c並的運正動4d個畫身能1V等戰度1:或身力運。3等力情。1V評體動個計1V人,體表、的表全體發動應分決的分個能,的執動參。表、實質的表生體發動應分決的分個能,的執動參。現身控展技用析運問析人與修運行計與	合應用。		4.生因法要5.發故法6.的事第第一日說出及()。講生的。介安項第說山由說登說時期難預三一發緊處一登全。二明山由明山明制解的防不一山急理一山注一擬畫一何畫登。解方四一時事方一時意一定的一擬。山					
六	10/04- 10/08	第1 電泳合素曲	第2章爱習曲	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 B2:符號運用 與溝通表達 C3:人際關係 與團隊合作	健備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理體體的度運潛性與,。體理健全立析而的與是發生與,。體理健全立析而的與是人。體與能現與探我命極言 2.2體情並考能用,決具健與自保索價意實放 具育境做與,適處體	1b-IV-4: 1b-IV-4: 1b-IV-4: 1e	Db-IV-5:身體 自的與交全策IV-6:分別 主立動於 Span Span Span Span Span Span Span Span	1.展維並內的人會的險 2.或具與能的道舒. 認的持評在行、健衝。了分備觀透資尋緩了行感進方估與為境康擊 解手的點過源求情解為情程法自外對與造與 拒,態並合或助。少的發與,身在個社成風 絕應度且適管、 年法	1.一會功生安以不行鼓青的重理密商不為2.了愛一的能未排及宜為勵少交在層,技發的分讓的說型作來考青發原學年往培面透巧生識,彼行明態為約量春生因生階應養的過達性。是此式約與學會,期性,在段著心親協成行 為更	1	1.設計課程相 關的學習活動 單、小卡與問 題討論題目。	1.□頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別 偏見的情感, 達與溝通人平等 互動的能力。	

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
2,7	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	, 11 00 00	, 11, 11	,	重點	數	資源	μ1 <u>π</u> 2,32 (HA/CS HA/ V	領域
					育問健備的同溝理保概日健備群態育康育及互與題體情能理通解健念常體利的度活生相與動健。 J-1意,心動體的,生J-他知並動活互人的康 Bl表能與,育基用中2:及能在和中合和養康 B 建以人並與本於。具合與體健培作諧。			律規範的 大青性 高期 医阴道 医阴道 的 大青性 是一个人,他们是一个一个人,他们是一个一个一个,他们是一个一个一个一个,他们是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	好範宜式過以我果清面應度調一例的應協達也,迷對保與適一說分該達到好透,分持可方。透明手是成你的過說手的行。過合方透,好結澄明時態的					
六	10/04-10/08	第5單元攻防戰	第1章組排合一排 球	A1:身心素質 與自我精進 B1:符號運用 與溝通表達 C2:人際關係 與團隊合作	健備康態我健人值義踐棄健備的同溝理保體體的度運營性與,。體情能理通解健J-Al:與能現與探我命極言 I-B表能與,育基具健與自保索價意實放 具達以人並與本具	Ic各礎則 Ic身動關 Id各能 Id自技 2d本運價 3c局性制專能 3d運 IV項原。 IV體作係 IV項理 2:的。 3:與的。 1:或身力運 1:技了動和 了展展 了動 反運 鑑世文 表全體發動 運術 医基規 解與的 解技 思動 賞界化 現身控展技 用的	Ha-IV-1:網/牆性球類量合與關係戰術。	1.世球運員作學托托。了界員動角。會採球。與中色,排與學學的人類學學的人類學學的人類學學學的人類學學學學的人類學學學學學的人類學學學學學學學學	1.2.之角球介秀員3.否場位哪托何嘗球與4.球性何為具作動第介中色員紹男。詢知上置些球認試時困教員與,舉備中作一紹中色員紹男。問道球角?動識說的英講之工及球排的並球重一概界舉學排員色對作?出要處解重作要員球哪講中要舉略優球是球的有於有並托領。舉要為成須動些解	2	1.學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人權教育】 人類3:探可突 生的解審。 生了解審。 是正,以則自 以則,由 以則自 以則自 以則自 以則自 以則自	社會

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	学自农坑	学自门台	学自口保	重點	數	資源	町里刀八		領域
					育相互合作 及與人和諧	學習策略。 3d- IV -3: 應用			兩人托球傳 球所需之要					
					互動的素養。	思考與分析			球 所					
						能力,解決運			項。					
						動情境的問題。			5.指導學生利 用坐姿,固定					
						4c- IV -2: 分析			下半身後頭					
						並評估個人			與手臂呈三					
						的 體 適 能 與 運動技能,修			角形(飯糰形 狀),托球時手					
						正個人的運			腕向內成雙					
						動計畫。			手持球狀,將					
						4d- IV -2:執行 個人運動計			球托出後即 恢復原來接					
						畫,實際參與			球動作。					
						身體活動。			6.站姿雙手持					
									球,進行對地對空托球練					
									習。對地時身					
									體與頭部前					
									傾 45 度角向 下,對空練習					
									時則身體與					
									頭部直視向 上。					
									7.兩人對地傳					
									球:兩人面對					
									面距離 5 公尺 左右,傳球方					
									一腳在前一					
									腳在後,身體					
									面對傳球方 向,將球向前					
									推出。					
									8.兩人對空傳					
									球:兩人面對面距離5公尺					
									左右,傳球方					
									一腳在前一					
									腳在後,身體 面對傳球方					
									向,將球向上					
									彈到空中,由 接球方正面					
									接球,帶球落					
									下後再彈起。					

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子自狄先	子目(14)	子日口伝	重點	數	資源	町里刀八	ロヌルと附近ノへ	領域
									9.第二節					
									10. 教 師 說 明 不同距離、不					
									同高度、多人					
									輪轉練習時					
									必須注意的 要領,特別要					
									注意把握托					
									球目標遠近					
									與 高 度 的 準 確度,並維持					
									穩定度。					
									11.不同距離,					
									請兩人一組, 一人 拋 球 一					
									人托球。托球					
									者必須將球					
									托 到 拋 球 者 位置,而拋球					
									位直, 则规球 者位置則需					
									由近至遠進					
									行移動,熟練					
									後再進階為 隨意遠近移					
									動。					
									12.不同高度,					
									請兩人一組, 一人進行由					
									低至高的托					
									球練習。兩人					
									輪 替 擔 任 托 球者,練習結					
									束後則進行					
									一人托球,一					
									人在旁指定 高低球變化					
									的聽覺與控					
									球能力練習。					
									13.多人組合 練習:二人站					
									練習・一人屿 在甲方,一人					
									站在乙方,兩					
									方距離 6 公					
									尺。甲方一人 將 球 向 上 托					
									出 3~5 公尺					

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期 	主題	名稱	項目	具體內涵				重點 高標線向乙下即進完至轉 時期, 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	_ 數 _	資源			領域
t	10/11-10/15	第元青奏 1 單詠合	第青奏【次週】	B1:符號運用 與溝通技 類 類 類 類 類 類	健備的同溝理保概日健備與的及進養思技體係健備群態育康育及互健備納的本體體情能理通解健念常體善健科媒學,辨、的。體利的度活生相與動體敏多涵土育計、心互體的,生了用康技體學並并資互,一他知並動活互人索工養與與B1表能與,育基用中2:體相資以的覺與、動 2:及能在和中合和養3:和文關國健具達以人並與本於。具育關訊增素、科媒關 具合與體健培作諧。具接化心際康具達以人並與本於。具育關訊增素、科媒關 具合與體健培作諧。具接化心際康	Ib-IV-3:情報,因為 Ib-IV-3:情報,因 Ib-IV-3:情報, Ib	的立場表以會 與天文策略。 Db-IV-7:健觀情 性價,色情的 建立,色	1.能辨識特別 生的策略。	1.一頁引習2.危情過情對手的案攝可危學為加際門透情起動當險人辨人要時計例親能機生被害做對過設學。係:一識說提應。說密潛並避害人法數過說學。條:一識說提應。說密潛並避害人法人。機章計生。變危一危明出採透明照藏教免人的。		1.設計課程所屬單數 的	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J5:辨識性 騷煙性, 類性, 類性, 類性, 類性, 類性, 類性, 對性, 對性, 對性, 對性, 對性, 對性, 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於	

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
超人	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日八九	4-PL14	1	重點	數	資源	日重カル	DEPARTMENT C	領域
					議題,並尊重 與欣賞其間 的差異。									
t	10/11-10/15	第1. 第5 團體戰	第排合球【次週】	A1:身心素質 與自我精進 B1:符號運用 與溝通之 C2:人際關係 與團隊合作	健備康態我健人值義踐棄健備的同溝理保概日健備群態育康育及互體體的度運潛性與,,。體情能理通解健念常體利的度活生相與動工了育知展動,自生積輕 J-1意,心亙體的,生于他知,動活互人的人類,自生積輕 I-1意,心動體的應活了及能在和中合和養具健與自保索價意實放 具達以人並與本於。具合與體健培作諧。	Ic各礎則 Ic身動關 Id各能 Id自技 2d本運價 3c局性制專能 3d運學 3d思能動題 4c並的運正動 4d個畫身 IV項原。 IV體作係 IV項原 IV: 1之能 IV: 土動值 IV: 部的能項。 IV: 動習 IV 考力情。 IV: 體動個計 IV.人,體了主運 2: 3.發發。 1: 運 2: 2的。 3: 與的。 1: 或身,運 1: 技略 3: 與解境 2: 估適能人畫 2: 運際動了動和 了展展 了動 反運 鑑世文 表全體發動 運術。應分決的 分個能,的 執動參。解基規 解與的 解技 思動 賞界化 現身控展技 用的 用析運問 析人與修運 行計與		1. 手動方 2. 賽學完成在 1. 將中於缺一 2. 賽學完成在 1. 將中於缺一 2. 賽學完成在 1. 將中於缺一 2. 數 4. 與共。級能托並優好與學 、與共。級能托並賞點。 2. 與共。級能托並賞點。 2. 與共。級能托並賞點。 3. 與共。級能托並賞點。 3. 與共。級能托並賞點。 4. 與共。級能托並賞點。 5. 與共。級能托並賞點。 6. 於於缺點。 6. 於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於	1.2.賽競表力意3.三三各公發球球發乙起由傳4.位請四組球丙形距尺排之由乙方將乙將丙則確方完第教規賽現與事請人角方尺球、。球方至丙回四跑學人共。方站離,隊後甲方托球方球方須的。動一師則,中出重。生組站離由乙丙方乙將丙方甲人動生一用其呈位約丁於。方接球發後接,將傳一作節說,中出重。生組站離由乙丙方乙將方方方技練生組用中呈,約方於練發球,發,接而將傳一作明叮所的點,分,位約甲方方將方球,將。術習分,一甲三各6則甲習球、甲球乙起丙球至方後明叮所的點,分,位約甲方方將方球,將。術習分,一甲三各6則甲習球、甲球乙起丙球至方後比嚀需能注,成呈,6方接托球,接再球一移,成每顆乙角方公先方時、丙方至方至方準甲作即	2	1.學習單、操場或體育館、大學的學習。	1.課堂觀客 2.口能實 3.技能習單 4.學習單	【人团、	社會

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日仪况	子目(14)	子日口保	重點	數	資源	町里刀八	時双尺型附近/\	領域
									向下一方移					
									動,丁方待甲 方動作結束					
									後即往前遞					
									補成為甲方。					
									5.報數 12345, 10~12 人為					
									一組,各編號					
									1號~10號(12 號),圍成一個					
									大圓圈,中間					
									一人將球托					
									出時喊出下 一位托球者					
									的號碼,之後					
									即跑到外圈					
									的隊伍中。被 指 定 的 組 員					
									在球未落地					
									時即須將球					
									托起,並接續 喊出下一個					
									號碼。假如有					
									組員未能接 起球而使之					
									落地,即判為					
									出局。					
									6.第二節 7.神托手練習					
									賽,將全班分					
									成若干隊,一					
									隊5人,進行 目標為籃球					
									框的托球比					
									賽。比賽採取					
									全隊輪轉方 式,一人托					
									完,下一個人					
									立即接續,每					
									托 進 籃 框 即 得一分,五分					
									鐘內得分最					
									多的隊伍獲 勝。					
									8.跑跑神托手					
									練習賽,將全					

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
									班隊在球位球戲採轉托人每即分最獲分一籃線置中比取方完立托得鐘多勝成隊球的進籃賽全式,即進一內的成隊球的進籃賽全式,即進一內的。一續籃,得隊一一續籃,得隊在球位球戲舞輪人個,框五分伍					
八	10/18-10/22	第元青奏 1歌春曲	第青奏	B1:符號運用 與溝通技資養 B2:科技資養 C2:人際合作 C3:多元文化 與國際理解	健備的同溝理保概日健備與的及進養思技體係健備群態育康育及互健體情能理通解健念常體善健科媒學,辨、的。體利的度活生相與動體J-J. 意,心動體的,生-J.用康·大體習並人資互 J-他知並動活互人的-J-C3:表能與,育基用中2:體相資以的覺與、動 2:及能在和中合和養3:具達以人並與本於。具育關訊增素、科媒關 具合與體健培作諧。具	Ib生健求康活 2a思題威重 3b各通 3b不情種解題 4a監人的省IV-1K請解按技 IV考所脅性 IV種互 IV同境生决。 IV督促行修因境,的和 自康成與 熟際能因生用能康 自強健並應的尋健生 主問的嚴 悉溝。應活各,問 我個康反	Db-IV-5:權場,約至全於下子之一,因此不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	1.侵在識生同中事會發 2.拍的做私播密了可網者能交應項性生了可後出密、照解能友리學友留避侵。網能果不照不的約能友間學友留避侵。網能,不、留決會發或,習狀意免害 路產進拍不存定性生熟學不態的約的 自生而攝傳私。	1.一一例強出之女並交邀生意 2.學「商責與私個真負關助的變勢,一澄暴現間朋針友約應的愛習多」任尊與面愛責懷彼歷調會透清並在或友對程提該分一一元自「」開,是尊並此。約強過約非網是間不度醒要。生一與由自「」說一重且成會暴案會只友男,同的學留善的以協與主隱四明段、幫長		1.設計課程相關的學學媒體的學學媒體的學學媒體的學學媒體的學學,與自由學學學學的學學,但是一個學學的學學,但是一個學學的學學,但是一個學學的學學,但是一個學學的學學,但是一個學學的學學,但是一個學學,但是	1.口頭評量2.紙筆評量	【性別平等教育】性 J5:辨識性 騷火性 大學	

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	7000	<u> </u>	7-0-0-W	重點	數	資源	DI 32/3/200	HARAZIIIA/ C	領域
					備納多灣美與 察元, 關國健尊 親 所 養 與與 並 其 的 差 實 與 , 賞 題 , 賞 題 , 賞 題 , 。 賞 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。									
八	10/18-10/22	第5團職戰	第2章 選出 東	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思題 B1:符號連達 C2:人際合作 與團隊合作	健備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問健備的同溝理保概日健備群態育康育體體的度運潛性與,,。體理健全立析而的與與題體情能理通解健念常體利的度活生相J-育知展動能,生積輕 J-解康,思知運略解健。 J-意,心動體的應活了他知並動活互出與能現與探我命極言 2:體情並考能用,決康 1:表能與,育基用中2:及能在和中合具健與自保索價意實放 具育境做與,適處體的 具達以人並與本於。具合與體健培作	Ic-各礎則Id-各能Id自技2c利態理和3c局性制專能3d運學4c並的運正動4d個畫身IV項原。IV項原IV己能IV他度性諧IV部的能項。IV卦策12計體數個計IV人,體了動和了動。反運 表群他通。表全體發動 運術。分個能,的 執動參。解基規 解技 思動 現的人與 現身控展技 用的 析人與修運 行計與	Cb-IV-2: A 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1.運知技由與正能競2.競規動重採合培識3.習運同體得強規習能動識術各反確,賽進賽範安個用作養。透,動時適提,律慣了如與原項思動於中行時,全別溝的團 過感的技能升進的。解之與理項,動練展練,注,差溝模團 持受樂技能升而的 續不 學問題 遵意並異通式隊 續桌趣能皆與養運球關本藉習習技與。或守運尊,與,意 學球,與獲增成動	1.2.用要3.人於習練位手一後4.同球分右反球一移推擊回一空步5.習失排7推與右交6.第說時領人一球送習,球籃兩四時練站半手擊人動球球斜人拍步左者誤隊分球練攻換第一明機及人組球球並接球人人三習球邊推回以用、將線排練。右若,交後的習的。節餅、示一:網,併以住球交一三,桌,推直以用正將,排練。右若,交後的習的。節步動範桌一前一步持球結換組人兩左都球線併反手球最隊習。攻該則換反兩左兩使作。2人練人移拍,束。,擊人、以將,步手平擊後揮併。練球與;手人推人	2	1.印製學習活動單、紀錄表、不同大小的主義,不可以與學習活動單、紀錄表。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作 4.學習單		

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
	IW			I	及與人和諧互動的素養。				7. 球領及8. 整練自續才9. 不單習可後練調依明動性作照項的殺球。放眼在過此記者動是手作時範度多間、高一級學得中觀提修作與發展。調球:連球 ·習練,察供正的	**	7.11			
九	10/25-10/29	第2 健康生	第1食探車	A2:系統思考 與解決問題 B2:科技資養 C2:人際關係 與團隊合作	健備與的獨分進當理育問健備與的及進養思技體係健備群態育體理健全立析而的與與題體善健科媒學,辨、的。體利的度活了好解康,思知運略解健。J.用康技體習並人試互 J.他知並動體情並考能用,決康 2:體相資以的覺與、動 2:及能在和具育境做與,適處體的 具育關訊增素、科媒關 具合與體健	la-N的康擊2a體動益3b不情種解題4a監人的省3:與為成險3:健自礙1V同境生決。V、使動正率外對的。深康覺。因生用能康 自強健並信在健衝 切行利 應活各,問 我個康反		1.能食選事估中飲要了的擇,目影選集時生自擇。	1.一閱容事驗與 2.物透地過康求的引考來時的 3.方由中飲生作別引讀與,引趣產風過食程與所相導選源,相食法日餐食認為動導課情學起。 裡貌瞭物因安應規學擇的應事選一常桌弓識參機學文境生學 的一解生應全採範生產飲留項擇一生上導可考一生內故經習 食一產產健需取,思地食意。有藉活的學以依	1	1.備箱投檔 2.習3.需具咖等電腦關、 元 活相品飯電腦關、 元 活相品飯留腦關、 元 活相品飯圖會數數 之 動關裝卡	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與 實踐青少年在 家庭中的角色 責任。	綜合活動 社會 自然科學

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	, 1 , 2	,,	7 1 1 1	重點	數	資源	11 11/37	22/2/2/	領域
	10.75	60° - EII		and the master	康生活中培育 居		vv vv a Arri (Ible	, bland by status	據的標章, 被專門 人名		a lattide about	APT Mr diff obs		
九	10/25-10/29	第5 團體戰	第 3 章 不 羽 同 球	A2:系統思考 與解決問題 B1:符號連建 C2:人際國際合作	健備與的獨分進當理育問健備的同溝理保概日健備群態育康育及互體理健全立析而的與與題體情能理通解健念常體利的度活生相與動了好解康,思知運解解健。 J-1意,心動體的,生-J他知,動活互人的人人,以外, 1 表能與,育基用中2:及能在和中合和養具育境做與,適處體的 具達以人並與本於。具合與體健培作諧。	Ic-各礎則 Ic-運護動 Id-各能 Id-自技 2c-利態理和 2c-自於習 3c-局性制專能 3d運的 4d適專能 IV-項原。 IV-風全境 -1:運理 -2:險全境 -1:運2-的。 -2:合與溝動-3:觀戰 -1:或身力運 -2:比策-1:個運了動和 評,的。了動。反運 表群他通。表、的。表全體發動 運賽略發人動解基規 估維運 解技 思動 現的人與 現勇學 現身控展技 用中。展之技	Ha-IV-1:網/播性動態 性球作戰組術。	1.正/之與並習進2.且手反作踐有體規慣能手反動運能與動能流切手,運效適律。了切手作問透反技到暢、挑充,提能運解球,挑要機過思能正之正球分進升養動球正球領,練增。確正/動實而身成習	1.2.介動源場注3.考分別上培控考員成的勝4.5.意切講正作正點生分手6.階練球後角制方技第主紹的,地意羽驗為,擊養制驗默指組。第說事球解手。手與兩別切正挑習優進線不向術一要紹歷紹與項默依若持方專力小,定別 節練。1.與切師切式一進練切,以,階學同使多動球史羽練。契人干拍式注,組先顆即 習正教示球說球。組行習球定直熟至習球個元動球史羽練。契人干拍式注,組先顆即 習正教示球說球。組行習球定直熟至習球個元,運起球習 大數組向,與並成完數獲 注手師範動明特學,正。進點線練對控路人、	2	1.上課教、學問語、注意, 1.上課教、學問語、注意, 1.上課教、學問語、 1.上課教、學問語、 1.上記教、學問語、 1.上記述、 1.記述、 1.上記述、 1.記述、 1.上記述、 1.上記述、 1.上記述、 1.上記述、 1.上記述、 1.上記述、 1.記述、 1.記述述述、 1.記述、 1.上記述、 1.記述述述、 1.記述述述、 1.記述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述述	1.課堂觀察 2.口能實作 4.學習單		

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
2,7	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	7600	1 0170	7-0-0-M	重點	數	資源		HA/CZIIIA/ C	領域
+	11/01-11/05	第2單康生活家	第1食探車	A2: 系統思考 與解決問題 B2:科技資素 以集體素養 C2: 人際關係 與團隊合作	健備與的獨分進當理育問健備與的及進養思技體係健備群態育康育及互體理健全立析而的與與題體善健科媒學,辨、的。體利的度活生相與動了好解康,思知運略解健。 J-用康技體習並人試互 J-他知並動活互人的素品體情並考能用,決康 2:體相資以的覺與、動 2:及能在和中合和養具育境做與,適處體的 具育關訊增素、科媒關 具合與體健培作諧。	la-IV-7的康擊 2a-1W 會的與 IV-1 同境生決。 IV-3: 與為成險 深康覺。因生用能康 自強健並 3b-不情種解題 4a-1 整促行修 也,活健 2: 增健,。 IV-1 地,。 超级 10 一种, 10 种,	Ea-IV-1: 飲管的與食 · IV -2: 行相織 · Eb-IV-費與 · Eb-IV-費 · Bb-IV-3: 問題略。 · Eb-IV-費 · Bb-IV-3: 問題略。 · Bb-IV-3: 問題略。	1.採選於產或會擇需時助所與關係,以及與關係,以及與關係,以及與關係,以及與關係,以及與關係,以及與關係,以及與關係,以及與關係,以及與關係,以及與關係,以及與關係,以及與關係,以及與關係,以及與關係,	更1.方藉件導步不食意安項2.問透購的學解裝以外參具食法由的學探同時的全。食大過買情生讀上做食考變材(生連生索類所健注 包一直零境探食資為選、化選一活,進選型應康意 裝一觀食引索品訊健擇性擇一活,進選型應康意 裝一觀食引索品訊健擇	1	1.相、、影。 智名之。 图3. 需具咖等 图4 图4 图5 图6	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與 實踐青少年在 家庭中的角色 責任。	綜合 合 自 然科 學
+	11/01- 11/05	第5單元數	第3章 羽眾不同一羽球	A2:系統思考 與解決問題 B1:符號運用 與溝通表達 C2:人際關係 與團隊合作	健備與的獨分進當理育問健備的 體理健全立析而的與與題體情能 理解,思知運略解健。 J-B:表 所 其一數 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ic-IV-1: 解 各礎則 C-2: 解 Ic-IV-2: 除的 Ic-IV-2: 除的 Id-IV-1: 重動 目d-IV-2: 的 Id-IV-2: 便 目d-IV-2: 所 自d-IV-2: 所 目d-IV-3: 更 目d-IV-3: 更 目d-IV-3: 更 目d-IV-3: 所 日本 原 日本 原 日本 原 日本 原 日本 原 日本 原 日本 原 日本 原	Ha-IV-1:網/牆 性球類運動 動作組合及 團隊戰術。	1.能手反動運能與動能流切手,運了切手作時透反技到動能流切手,與那能與動能流切手,運用水挑要機過思能正之正球分,運用。確正人動實,與增。確正人動實而	1. 2. 教示手教/特學組正球建爾節活講正動說手方兩別戶。事達上,與反。事生,/習議學的,與反。事生,/選議學學。正球。一行挑,,在	2	1.上課教案·教 學簡報、學習 單、活動相關 器材。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作 4.學習單		

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	学自仪况	李月17日	学自口保	重點	數	資源	町里刀八	时	領域
					同溝理保概日健備群態育康育及互理通解健念常體利的度活生相與動心重體的,生-J他知並動活互人的與,育基用中2:及能在和中合和養與,育基用中2:及能在和中合和養人並與本於。具合與體健培作諧。	2c利態理和2c自於習3c局性制專能3d運的4d適專能IV他度性諧IV部的能項。IV動各IV合項。2:合與溝動3:觀戰。1:或身力運 2:比策1:個運表群他通。表、的 表全體發動 運賽略發人動現的人與 現勇學 現身控展技 用中。展之技		有體規慣3.差重度學習臨發神互效適律。 能異他,習歷之揮,動類進生。 瞭,人透解程問團促關提,運解養人過解程問團進係利養動 個成之合決所,隊人。身成習 別尊態作學面並精際	練需夠行並線影產4.5.球挑分每位乙正球球餘先練前後開排作6.賽成組同分前手拋球器其序手次擊手須後習確空擊能安響生第複與球成組同,手及於同進習挑從,隊。挑,若指學別兩方球筒材餘進挑,球挑退才過保間球依排他險節正、依干指學別發徒網學行再,場到反 球依干站側式丙或接同正球次完球回能程保間動依,他險節正、依干指學別發徒艄學行再,場到反 球人組派甲站側式丙或接同正球次完球回能中有才作照避人。 手反人組配甲進高手。依切到完邊隊覆 積數,三、於以進則其球學、各一成後角再中有地,更進,動免及 切手數,兩、行遠拋其序球網成離伍操 分分每位乙網徒行持他。依反一人正必錐出,					

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵				重點		資源			領域
									發至反手挑 球筒內進球 類數最多 組別獲勝。					
+-	11/08-11/12	第元飲活 2 健康生	第飲頭趣 章源索	A2:系統思考 與解決技質 B2:科技資養 C2:人際關係 與團隊合作	健備與的獨分進當理育問健備與的及進養思技體係健備群態育康育及互體理健全立析而的與與題體善健科媒學,辨、的。體利的度活生相與動了好願,思知運略解健。 J.用康、,習察人訊互 J.他知並動活互人的素是體情並考能用,決康 2:體相資以的覺與、動 2:及能在和中合和養具育境做與,適處體的 具育關訊增素、科媒關 具合與體健培作諧。	la內的康擊2a體動益3b不情種解題4a監人的省IV在行造與IV會的與IV同境生決。IV智促行修IV外對的。深康覺。因生用能康 自強健並語外對的。深康覺。因生用能康 自強健並	Ea-N/原健。 IV-3	1.能態正符信。 機,外式持 自整食,持	1.問引讀上標加並添代下2.一判生由的引思科情健符求擇食大導食有示物反加飲的食一性活不步導面技况康合的方品仁學品關食資思物食與在運思能同讓學對進下安自飲式裝一生包營品訊食在型弊安用考,情練生現步較全身食學一解裝養添,品現態。心批的藉境,反代的為且需選學一解裝養添,品現態。心批的藉境,反代的為且需選		1.備箱投檔 2.習3.需具咖等間、 元 活相品飯屬配關、 元 活相品飯區腦關、 元 活相品飯區留腦關、 元 活相品飯區等。數影 之 動關包圖	1.口頭評量2.紙筆評量	【家庭教育】 家」5:覺察與 實踐中的角色 責任。	綜合活動 社會 自然科學
+	11/08- 11/12	第5單元團體攻防戰	第 4 章 合作無 間一籃 球	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決劃類 A3:規劃無應 則新等號表 B1:符號表 與實際合作	健備康態我健人值義踐體體的度運潛性與,, 1-1百知展動,自生積輕 動,自生積輕 具健與自保索價意實放	Ic-IV-1: Ic-IV-1: 平 平 軍 原。 Ic-IV-2: 下 東 Ic-IV-2: 下 下 原。 Ic-IV-2: 下 所 所 自 下 上 下 所 所 的 同 会 。 同 。 Ic-IV-1: 同 同 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	Bc-IV-1:簡易 運用U-1:簡易 處理型U-1:簡素 與用b-IV-1:中 動與 日b-IV-1:申 動 國 日b-IV-1: 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	1.能種相能反學改。 在有關原思習善 的性性 的性性 的性性 的性性 的性性 的性性 的性性 的性性 的性性 的性	1.第 一要兩人球作要 一要兩人球作要 所活和兩活流領 動 系紹 內 3.綜紹 內 名 助 人 以 的 與 別 於 紹 的 以 以 以 以 以 。 以 。 以 。 以 。 以 。 的 。 的 。 的	2	1.籃球數顆·筆記型電腦及投影系統、教學媒 體 PowerPoint 檔案、籃球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人J3:探索各 種利衛軍等 生的解子 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
2,7	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	チョベル	1	7 00%	重點	數	資源	11 = 2/3/2/	IN THE PROPERTY OF THE PROPERT	領域
					棄。	能原理。		上等傳接球	說明傳球的				障。	
					健體-J-A2: 具	1d- Ⅳ -2: 反思		的動作技能,	技術,進一步					
					備理解體育 與健康情境	自己的運動 技能。		並學習運用 策略於活動	引 導 學 生 探 索國內、外著					
					的全貌,並做	2c- IV -1:展現		或籃球比賽	名助攻球員					
					獨立思考與	運動禮節,具		中。	的生平事蹟。					
					分析的知能,	備運動的道			4.第二節					
					進而運用適	德思辨和實			5.接球動作講					
					當的策略,處	踐能力。 。			解。預備動					
					理與解決體	2c- IV -2: 表現			作,張開手					
					育與健康的 問題。	利 他 合 群 的 態度,與他人			臂,手掌自然 張開成弧形。					
					健體-J-A3: 具	理性溝通與			收球動作,身					
					備善用體育	和諧互動。			體前傾,往前					
					與健康的資	2c- IV -3:表現			一步迎接來					
					源,以擬定運	自信樂觀、勇			球,當手指接					
					動與保健計	於挑戰的學			觸球的瞬間,					
					畫,有效執行 並發揮主動	習態度。 2d- IV -2: 展現			手臂順勢往 後內收,做出					
					學習與創新	運動欣賞的			緩衝動作。接					
					求變的能力。	技巧,體驗生			球腳部動作:					
					健體-J-B1:具	活的美感。			接到球時,同					
					備情意表達	3c- IV -1:表現			時雙腳墊步					
					的能力,能以	局部或全身			落地,任何一					
					同理心與人	性的身體控			腳都可單軸					
					溝通互動,並理解體育與	制能力,發展 專項運動技			心腳。若以單 腳落地墊步,					
					保健的基本	等			先著地腳就					
					概念,應用於	3c- IV -2: 發展			為軸心腳。					
					日常生活中。	動作創作和			3.雙手胸前傳					
					健體-J-C2: 具	展演的技巧,			球動作要領					
					備利他及合	展現個人運			講解。雙球胸					
					群的知能與態度,並在體	動潛能。 3d- IV -1: 運用			前傳球,雙手 持球,眼睛直					
					题 型 型 性 胞	30-1V-1: 建用 運動技術的			付球 , 根隊 友胸前 ,					
					康生活中培	學習策略。			傳球時,固定					
					育相互合作	3d- IV -2: 運用			軸心腳,身體					
					及與人和諧	運動比賽中			重心前傾,往					
					互動的素養。	的各種策略。			前跨步,後腳					
						3d- IV -3: 應用			推蹬,同時雙					
						思考與分析 能力,解決運			臂伸直,手腕 由下向上翻					
						能力, 解决堡 動情境的問			田 下 円 工 翻 轉 將 球 傳 到					
						題。			另一個人的					
						4c- IV -2:分析			胸前位置。接					
						並評估個人			球者須做出					

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
	1793		7.1/113	· · ·	兴胆门	的運正動化是與的人國畫身也是與的運工動化。3:體動計學是一個人,體別學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學			預作步4.球一球~人胸作觀動確動動動操作步4.球部,所以一球~人胸作觀動確動動動,雖然一樣的一個,要作人們,要不可以一樣的一樣。一樣一樣,一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣	奴	<i>只加</i>			VA-24
十二	11/15-11/19	第2 健食 医生物 医多种性 医多种性 医多种性 医多种性 医多种性 医多种性 医多种性 医多种性	第2章衛食生樂	A2:系統思考 與解決劃執行 與創新應資 的 B2:科體 與媒體 實 (C1:道 (E): (E): (E): (E): (E): (E): (E): (E):	健備與的獨分進當理育問健備與源動畫並學求健備與的及進養思體理健全立析而的與與題體善健,與,發習變體善健科媒學,辨J-A開康,思知運略解健。J-用康擬保效揮與能J-用康大體習察人體情並考能用,決康 3.體的定健執主創力2.體相資以的覺與具育境做與,適處體的 具育資運計行動新。具育關訊增素、科具	la-N内的康擊2b實進態4a地健健行不在行造與N'踐的。N'執康康動評外對的。樂康活 持促減險經康計 持促減險	Ea-IV-2:飲店等之子。 食店。 包含 包含 包含 包含 包含 包含 包含 包含 包含 包含 包含 包含 包含	1.衛原要不衛容品 2.中與並的自上思解化生則性符生易中能毒處因情身的考決了的人,合的引毒說的理應況在阻可等解飲其知安食起。食預法不覺執力行。全食重曉全,食。物防,同察行及的	1.外查導課情學起同生當發的為 2.多藉活案瞭毒時的類食其因為 1. 外查導課情學起同生當發的為 2. 多糖一生內數經習引察,品慣中一真的讓食義識物細中生人機生一閱容,驗趣導生易中及 毒一實新學品,常中菌毒的、調引讀與以引,學活引毒行 知一生聞生中同見毒性及原	1	1. 備箱投檔 2. 習名 2. 課 4. 表 3. 需 具 5. 表 3. 表 5. 表 5. 表 5. 表 5. 表 5. 表 5. 表	1.□頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】家 J6:覺察與 實踐青少年在 家庭中的角色 責任。	自然科學

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵				重點	數	資源			領域
					技體係健備關康辨力識與活會 資互 J-C1: 在動道實環主益關 、動 體生運的與及並益關 等主益關懷 或主益關懷 等主題懷									
十二	11/15-11/19	第5團戰	第合間球	A1:身主 A1:身主 A1:身主 A2:系統問 基2:系統問 基3:規新應 基3:規 基3:存通 基3:表 基3:存通 基4: 基6: 基6: 基6: 基6: 基6: 基6: 基6: 基6]健備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問健備與源動畫並學求健備體體的度運潛性與,,。體理健全立析而的與與題體善健,與,發習變體情子育知展動,自生積輕 J.解康貌思知運略解健。 J.用康擬保效揮與能 J.高紀與能現與探我命極言 2:體情並考能用,決康 3:體的定健執主創力1:表具健與自保索價意實放 具育境做與,適處體的 具育資運計行動新。具達	Ic各礎則 lc運護動 ld各能 ld自技 2c運備德踐 2c利態理和 2c自於習 2c運技活 5c N項原。 Ⅳ 動安情 N 項原 N 己能 IV 動運思能 IV 他度性諧 IV 信挑態 IV 動巧的 IV 上運理 2: 險全 5c 1:運 2 2: 內 1: 一 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	Bc-IV-1: Bu 是 Bc-IV-1: Bu B	1.規守人作2.與集隨遭3.與力析享能效學個能則法和之養的中時環能表,、的力精習人管則法和之養的中時環能表,、的力精習人可以尊屬神積度注注安備現培構態進進與限監培重隊。極,意意全審的養和度而個挑。球養他合 参並力周。美能賞分與有人戰	1.2.球如球目離位反手3.雙於直頭身傾步蹬伸上將友4.習手球地頂時求傳著第胸,同,標自置彈中過手頭視,體,,直往球頭分,胸,板傳,同球動一前傳胸只是己傳至。 頂持上隊傳重往後同,下傳頂邊先前再傳球盡學速作節地球胸是是己,至。 傳持,隊球重往後時手下傳位傳複前換球。可學度作板動前傳往2讓隊 球球眼友時心前腳雙腕翻到置球習平胸、練能加,的傳作傳球距3球友 :至睛額,前跨推臂由轉隊。練雙傳前過習要快隨熟	2	1.籃球電報 影系統、 數腦、 教 提 PowerPoint 素、 籃球場。	1.課堂觀問 2.口語 3.技能習 4.學習 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	【人13:在種生了民及序共平障	綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日仪坑	子目门台	子日口伝	重點	數	資源	叮里刀八		領域
					的同溝理保概日健備群態育康育及互能理通解健念常體利的度活生相與動作可體的應活L-1他知並動活互人的,也動態的應活C2:及能在和中合和養能與,育基用中2.及能在和中合和養以人並與本於。具合與體健培作諧。	局性制專能36動展展動3d運學3d運的3d思能動題4c並的運正動4c提與的4d個畫身4d提的部的能項。IV作演現潛IV動習IV動各IV考介情。IV評體動個計IV升運運IV人,體IV升身或身,運 2:創技個。1:技略2:比策3:與解境 2:估適能人畫3:體動計2:運際動3:體活全體發動 發作巧人 運術。運賽略應分決的 分個能,的 規適技畫執動參。執適動身控展技 展和,運 用的 用中。用析運問 析人與修運 劃能能。行計與 行能。			練增球制5.6.一三於中的準中傳端互邊籃示7.學察隊使假騙8.球照位9.流將須和技才間防練增球制5.6.一三於中的準中傳端互邊籃示7.學察防友用動防採技防置最暢」快空術能穿守傳,力 二人球分球和球防人,傾球籃投 提事守的傳作者何,守定,過攻速手組合越来提量 節一,分球和球守人從倆球籃投 提事守位傳作者何,守定,過攻速手組合越。速程的 組其別場兩線,相籃倆到框筐 醒先者置球來。種需著。想關者傳切合作三速醒的 相其別場兩線,相籃倆到框筐 配先者置球來。種需著。想關者傳切合作三度傳控 ,中站的邊上其互球相對上圖 同洞和,的欺 傳依的 要斬必球入,無個					
十三	11/22- 11/26	第2單 元健康 飲食生 活家	第2章 安全衛生飲食樂	A2:系統思考 與解決問題 A3:規劃執行 與創新應變 B2:科技資訊 與媒體素養 C1:道德實踐	健體-J-A2:具 備與健康 與健康 與全貌 與 分 所 一 選 所 所 通 的 通 的 一 的 是 貌 思 知 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 。 是 的 的 。 是 的 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 。 。 。	la- IV -3: 評估 內在與外對在 的行造成數對的。 擊與風險。 2b- IV -2: 樂族 實踐健康促	Ea-IV-2:飲食 安全評估方 式食管等 與 類防 處理方 法。	1.能說明食物 中處處明預法, 中處處因因所 時別,同 會身所 自身的阻 上的	1.食品中毒知 多少(二)、 (三)實生活 東新聞案的 讓學生 食品中毒的	1	1.相關電子設 備、報電關數數 指、制工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	自然科學

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
27	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	,	1 [1 1	重點	數	資源	DI =2/12/	ERANZIII V	領域
				與公民意識	當理育問健備與源動畫並學求健備與的及進養思技體係健備關康辨力識與活會的與與題體善健,與,發習變體善健科媒學,辨、的。體生運的與及並動。策解健。 J-用康擬保效揮與能J-用康大體習並人語互 J-活動道實環主益關略,決康 33體的定健執主創力2:體相資以的覺與、動 1:中與德踐境動團懷處體的 具育資運計行動新。具育關訊增素、科媒關 具有健思能意参體社	進態 4a-1、社会 1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、		思解2.現式的於活全食防發考決能有應方嘗中衛原食生可略析飲該,試落生則物。可略析飲該,試落生則物。的 己方善樂生安飲預毒	定識物天物性及原 2. 毒一食可及的 3. 毒瞭品防導課視飲義常中然中食其因急的認品能安處居預解中措學文家食,見毒毒毒物發。食處識中症全理家防預毒施生,庭習同見類素化中生 品理急毒,正驟物一防的並配新中。認食,食學毒的 中一性的以確。中一食預引合檢的		3.各本第 52、13頁「急」 53頁「急」 53頁「急」 53頁「急」 53頁「急」 53頁「急」 53頁「急」 53目 54回 55回 55回 55回 55回 55回 55回 55回 55回 55回			
+=	11/22- 11/26	第5單 元團體 攻防戰	第5章 安占一 量球	A1:身心素質 與自我精進 B2:科技資訊 與媒體素養 C2:人際關係 與團隊合作	健體 J-Al:與應體的度運潛性與,,。體體的度運潛性與,,會是不可以與此,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個	運動風險,維護安全的動情境。 ld-IV-l:了解各項運動抗原理。	Hd-IV-1:守備/ 跑分性球類 運動動團隊 合及。	1.能運動展關能反學改能做了動作與知理思策警。出樣與無關於反學改能做、與知理思策等。出樣以,與其一人,以一人,與一人,與一人,與一人,	1.第2.引出地格員在出規器員一要學壘基材等上標格員所數生球本、,上場用守圖數學與其外等。與實際,說場規人並畫地之備重	2	1.學習活動單、 紀錄表、相關 球類器材、操 場。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性J11:去除性別刻板與性別。 属見與性別。 達與他的情通,平等 互動的能力。	綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
2,7	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	チョベジ	1 DI 1 D	4 00%	重點	數	資源	<u>п</u> = /3/2/	IBANZIIIA/ C	領域
					備善用體育	自己的運動		跑壘等動作	點。					
					與健康相關 的科技、資訊	技能。		技巧,並學習 運用於其他	3.綜合活動,					
					及媒體,以增	2c- IV -1: 展現 運動禮節,具		運動項目或	進行棒壘球 場地繪製後					
					進學習的素	備運動的道		平日生活中,	測。介紹棒壘					
					養,並察覺、	德思辨和實		保護個人人	球技術:接					
					思辨人與科	踐能力。		身安全。	殺、封殺、觸					
					技、資訊、媒	2c- IV -2: 表現			殺之差異。介					
					體的互動關係。	利 他 合 群 的 態度,與他人			紹記分板上 各項代號代					
					健體 -J-C2: 具	理性溝通與			表之意涵。					
					備利他及合	和諧互動。			4.第二節					
					群的知能與	2c- IV -3:表現			5.徒手球單手					
					態度,並在體	自信樂觀、勇			左右接球,兩					
					育活動和健	於挑戰的學			人一組,一人 拋球,一人接					
					康生活中培 育相互合作	習態度。 2d- IV -3: 鑑賞			球,接球者用					
					及與人和諧	本土與世界			非慣用手接					
					互動的素養。	運動的文化			球。第一回做					
						價值。			徒手正手接					
						3c- IV -1:表現			球練習,第二					
						局部或全身 性的身體控			回做反手接 球練習,第三					
						制能力,發展			回隨意左右					
						專項運動技			抛球訓練反					
						能。			應,每回拋10					
						3d- IV -1: 運用			顆球,一人三					
						運動技術的			回合,完成後 交換。					
						學習策略。 3d- IV -3: 應用			6.徒手雙手正					
						思考與分析			面接球,接球					
						能力,解決運			者非慣用手					
						動情境的問			打開,朝球的					
						題。			方向由外向					
						4c- IV -3:規劃 提升體適能			内 減 緩 來 球 速度,慣用手					
						與運動技能			在下,掌心朝					
						的運動計畫。			上,順勢接					
						4d- IV -1:發展			球。					
						適合個人之			7.接滾地球動					
						專項運動技 能。			作講解,以右 投為例。正面					
						^{庇。} 4d-Ⅳ-3:執行			投為例。正面 的滾地球,重					
						提升體適能			心放低,左腳					
						的身體活動。			稍前,眼睛直					
									視接球點,手					

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
	口奶	上思	石 悔	人					主 套右助迅可則接接腳太要出然與位三也接到 置手,速避彈彈球前靠稍去下腳置角降和的 地充完球免跳臉點,身微手,的可形低被率 上旁球,不球上在不體延套手相構清了球。	_ 数	貝 <i>/</i> ///			対域
十四	11/29- 12/03	第2單康生	第3品行 等評】	A3:規劃執行 與創新應變 B2:科技資養 C1:道德實踐 與公民意識	健備與源動畫並學求健備與的及進養思技體係健備關康辨力識體善健,與,發習變體善健科媒學,辨、的。體生運的與及並了	Ib生健求康活2b實進態3b不情種解題4b並個健與IV活康解技技IV踐的。IV同境生決。IV公人康立因境,的和、樂康活 因生用能康 主表促觀應的尋健生 於促型 應活各,問 動明進點	規、組織。	1.能會事,康的能表進食件與一個人的的不可能。 1.能會事,康的能表進食件與一個人的不可能,不可能是一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的	1.食言導探近品的同作護所的別母室學討年安背角為食必要動作一讀文灣事以立考安執。 、異引、中食件不場維全行	1	1.相關電腦關、 電腦關係 主 主 主 主 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與 實踐青少年在 家庭中的角色 責任。	綜合 合 自 然科 學 科技

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
27	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	7000	7 0 10	7 D D M	重點	數	資源	1	144/23/1145/ \	領域
					與公益團體活動,關懷社會。									
十四	11/29-12/03	第元攻防戰	第攻壘壘【次週】	A1:身心素維 與自我精資 B2:科技資養 C2:人際合作	健備康態我健人值義踐棄健備與的及進養思技體係健備群態育康育及互體體的度運潛性與,,。體善健科媒學,辨、的。體利的度活生相與動物。生並不 J-用康技體習並人資互 J-他知,動活互人的,自生積輕 J-開康、,習察人訊互 J-他知並動活互人家體相資以的覺與、動 2:及能在和中合和養具健與自保索價意實放 具育關訊增素、科媒關 具合與體健培作諧。	Ic-各礎則 lc-運護動 ld-各能 ld-自技 2c-運備德踐 2c-利態理和 2c-自於習 2d-本運價 3c-局性制專能 3d-運學 3d-思小項原。 IV-興 2: N 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	Hd-IV-1:中球作用的	1.上球作個全體展運 2.與力人團神人戰由傳跑巧人身控現動能表,際隊,學個由球與方局性能個潛具現培關合新習人人。一個人,與個人,與人會大學,一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,	1.2.左人抛球非球徒球回球回抛應顆回交3.面者打方內速在上球4.作投的心稍視套右助迅可則接接第徒右一球,慣。手練做練隨球,球合換徒接非開向減度下,。接講為滾放前接置手,速避彈彈球一手接組,接用第正習反習意訓回一完。雙,慣朝由緩慣掌順。球,眼點地在完球免跳臉點單,一人者手回手第手第左練拋人成。手接用球外來用心勢。球以正,左睛,上旁球,不球上在手兩人接用接做接二接三右反10三後。正球手的向球手朝接。動右面重腳直手。輔可也規直。左	2	1.學習活、材、場別、	1.課堂觀問 (2.口能) (3.技) (4.學) (4.學) (4.學)	【 育】 性别 有	综合活動

	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	超过过丰丰田	交点联圈	11 日 区 図	教學活動	節	教學設備/	数 骨卡 士	*美田三叶 1	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	学首衣児	学首内谷	字首日保	重點	數	資源	評里 刀入		領域
週次						學習	學習內容	學習 標				評量方式	議題融入	

週次	起訖 日期	單元 主題	課程名稱	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
十五	12/06- 12/10	土規 第元飲活 第元飲活 第元飲活 第一 第 1	名 第食全派 章安動	項目 A3:規劃無應 類別新性 類別,對性 類別,對性 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於	具體 健備與源動畫並學求健備與的及進養思技體係健備關康辨力識與活會 體善健,與,發習變體善健科媒學,辨、的。體生運的與及,公動。 了,用康擬保效揮與的了用康技體習並人資互,了活動道實環主益關 人類, 具育資運計行動新。具育關訊增素、科媒關,具有健思能意參體社	Ib-t生健求康活边實進態3b不情種解題4b並個健與IV-1活無解技拔IV-1發的。IV-同境生決。IV-公人康立因境,的和、樂康活 因生用能康 主表促觀。應的尋健生 於促型 應活各,問 動明進點	Eb- IV -3:健康 消費問題的 解決策略與	1.生步因活情維全活 作活驟應中況護的。 解能願常不整康食 議的意生同並安生	重者的點動15換8.將至置網後集上不由度法消的務議的練嘗開維全立好待以良消點。方內。秒。綜距30一,,球消打消瞭令費權,生學,試表護的場廠改共好費側式隨人角活離公個接球中者折費解閱者利藉活習導主達食觀鼓、廠間的環併於意進色動拉尺集到傳。權一者現中享及由技與學動自品點勵督商營食。步定移行交,長設球球進一益一角行,有義倡能演生公己安與良促,造品		資源 1. 備箱投檔 1. 備箱投檔 記音學音	1.□頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與 實踐声少角色 責任。	領域 綜社自科技
十五.	12/06- 12/10	第5單元團體攻防戰	第6章 頂上功 夫—足	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與	lc- IV -1: 了解 各項運動基 礎原理和規	Ab- IV -1:體適 能促進策略 與活動方法。	1.了解定位向 前頭頂球、守 門員防守與	1.第一節 2.引起動機, 詢問同學是	2	1.上課教案、教 學簡報、蒐集 足球頭頂球與	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日仪况	李白1.1 年	子日口保	重點	數	資源	町里刀八	時双尺丛 武/\	領域
			球	與解決問題 A3:規劃執行 與創新應變 B1:符號運用 與溝通表達	態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問健備與源動畫並學求健備的同溝理保概日度運潛性與,,。體理健全立析而的與與題體善健,與,發習變體情能理通解健念常展動,自生積輕 J-解康貌思的運策解健。 J-用康拟保有揮與的J-1意,心動體的應活展與探我命極言 22體情並考能用,決康 33體的定健執主創力11表能與,育基用中自保索價意實放 具育境做與,適處體的 具育資運計行動新。具達以人並與本於。	則Id各能Id自技Id運各2c運備德踐2c利態理和3c局性制專能3d運的4c並的運正動4c提與的IV項原IV已能IV動項IV動運思能IV他度性諧IV部的能項。IV動各IV評體動個計IV升運運-1:運車2:的。3:比略1:節動辨力2:合與溝動1:或身力運-2:比策2:估適能人畫3:體動計了動 反運 應賽。展,的和 表群他通。表全體發動 運賽略分個能,的 規適技畫解技 思動 用的 現具道實 現的人與 現身控展技 用中。析人與修運 劃能能。	Hb-IV-1: 陣地類組電 地類組電	進要是原防的3.比概以領導、守動所的。 向守與按與衛的。 向守與按與衛的, 向守進能運術的, 向守進能運術	否尋料賞頭作3.定頂範課述頭足學說比4.提前眼以眼球頂性頭習告頂的如等頂性5.6.守地球與本方當賽成有頭或足頂。主位球與本方頂球分明賽綜示必睛前睛目球。頂者知到高頭位球。第主門球動練內式戶,數上頂影球球 活向動響內練球,數與方合示沒注額直標的練球可將拋度部別的 節活員和作習文練對將組紀,選的 動前作,文習加將組示。動頂張球球視提準向,先把球位腰檢準 動接空示如所。足學說搜資欣手動 ,頭示如所。分同,範 ,球開,,頂高確前練行球者置部視確 ,滾中範課述門球分明		守門員動作相關資本	4.學習單		

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵				重點	數	資源			領域
									與方7.守動高滾中又同動異空了接的可接的者高定宗法綜門作度地球因高作,中分同球同不球判度接範。 活員依可球空來,略練時別一外時同讓斷迅動比 動接來區與中球接有習,練高,練高練來速作賽 ,球球分空球不球差接除習度亦習度習球決。					
十六	12/13-12/17	第3單毒健	第1章的迷幻世界	A1:身心素質 與自我精進 考 與解決問題 B1:符號表資 B2:科技資 B2:科技資 安定 B2:科技資 管 C3:多元文化 與國際理解	健備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問健備體體的度運潛性與,。體理健全立析而的與與題體情了有知展動,自生積輕一,一解康,思知運略解健。上意上與能現與探我命極言 22體情並考能用,決康 1:表具健與自保索價意實放 具育境做與,適處體的 具達	la-N的康擊2a-思題威重3b各通b-精來健立3:評外對的。自康成與 №4種互IV確支康場評外對的。自康成與 熟際能使資自進評外對的。自康成與 熟際能使資自進	Aa-IV-1:生長 發評略。 Bb-IV-5:拒負因 成應主性資動範。 然此的與、	1.危相內注前之勢分力 2.濫毒生社健之立之能害關容國常現,辨。認用品理會康衝拒人了條規並內見況立毒。認定對心等所擊絕生霉例範且外毒與個害。藥義個理層造並毒度品之與關目品趨人能。物與人、面成建品。	1.識一生探定省人面而與響 2.一少用自境之思離按引毒從活討義思體之認自。青一年之身遭機索毒球起視常情毒與藥一響識身 春說常毒生遇率如害動散復見境品思物體,法之 染明見品活毒進何、一的中的,對兩進律影 毒青濫與情害而遠	1	1.相關電腦關聯報 人名	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】品 I2:重視群體規範與榮譽。 【法治教育】法 I3:認識法律之意義與制定。	社會

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
					的同溝理保概日健備與的及進養思技體係健備納的本體議與的能理通解健念常體善健科媒學,辨、的。體敏多涵土育題欣差力心互體的,生.J.用康技體習並人資互 J.察元養與與並賞異能與,育基用中22體相資以的覺與、動 3:和文關國健尊其。能與,育基用中分體,以人並與本於。具育關訊增素、科媒關 具接化心際康重間以人並與本於。具育關訊增素、科媒關 具接化心際康重間			a me har cha see an				ANT ME STEELS		マダイ
十六	12/13-12/17	第5 開體 文防戰	第6章 頂上一足球	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 A3:規劃執行 與創新應變 B1:符號表達	健備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當體體的度運潛性與,,。體理健全立析而的J-A自與能現與探我命極言 J-解康,思知運略,生積輕 A-2體情並考能用,具健與自保索價意實放 具育境做與,適處	Ic- N 項原。 IV -1: 運理	Ab-IV-1:體適 能與活動。 Hb-IV-1:中動國 所以連方 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1.了賽電子 1.了賽車 1.了賽車 1.了賽車 1.了賽車 1.了賽車 1.	1. 2. 守地球與本方當賽成與方3. 守動高滾中等主門球動練內式戶,數示法綜門作度地球節活員和作習文練對同,範。 合員依可球实節對度空示如所。足學說比 動接來區與中,滾中範課述門球分明賽 ,球球分空球	2	1.上課教案·教 學簡報、蒐集 足球頭頂球 守門員動作相 關資料。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作 4.學習單		

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日仪先	子目门台	子日口伝	重點	數	資源	叮里刀八		領域
					理與解決體 育與健康的	利他合群的			又因來球不					
					月 與 健 尿 的 問題。	態度,與他人理性溝通與			同高度,接球 動作略有差					
					健體-J-A3:具	和諧互動。			異,在練習接					
					備善用體育	3c- IV -1:表現			空中球時,除					
					與健康的資	局部或全身			了分別練習					
					源,以擬定運	性的身體控			接同一高度					
					動與保健計	制能力,發展			的球之外,亦可可味便和					
					畫,有效執行 並發揮主動	專項運動技 能。			可同時練習 接不同高度					
					學習與創新	3d- IV -2: 運用			的球,讓練習					
					求變的能力。	運動比賽中			者判斷來球					
					健體-J-B1:具	的各種策略。			高度,迅速決					
					備情意表達	4c- IV -2: 分析			定接球動作。					
					的能力,能以	並評估個人			4.第二節 5.引起動機,					
					同理心與人 溝通互動,並	的 體 適 能 與 運動技能,修			3.51起動機, 詢問同學是					
					理解體育與	正個人的運			否有上網搜					
					保健的基本	動計畫。			尋守門員進					
					概念,應用於	4c- IV -3: 規劃			攻動作資料					
					日常生活中。	提升體適能			或影片,欣賞					
						與運動技能			守門員的美					
						的運動計畫。			技。 6.暖身活動,					
									二人一組一					
									顆球,面對面					
									相距約五公					
									尺,以踢滾地					
									球方式互相 傳接球,再逐					
									漸增加兩人					
									之間的距離					
									至二十公尺。					
									7.主要活動,					
									守門員凌空					
									抛 踢 動 作 示 範與練習,如					
									課本內文所					
									述方式練習。					
									足球賽將同					
									學分成數組,					
									說明與示範					
									比賽方法。 8.綜合活動,					
									8.綜古冶動, 守門員凌空					
									执					

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
~	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	, 11 10 70	, 0, , 0	7 11 11 11	重點	數	資源	μ1 <u>π</u> 2,32 (44/03/44/	領域
									無可後賽組判精分置用合法讓踢,神配及,排配及,提下的彈足不從守討守術團。上於一個人,他就不會一個人,他就不會一個人,他就不會一個人,他就不會一個人,他就不會一個人。					
十七	12/20-12/24	第五青康	第致迷界	A1:身北 與自我統問選達考 與解決號表演 第1:符通技 第2:科體 第2:科 第2:科 第2:科 第2:科 第2:科 第2:科 第2:科 第2:科	健備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問健備的同溝理保概日健備與的體體的度運潛性與,,。體理健全立析而的與與題體情能理通解健念常體善健科	la-N的康擊2a-思題威重3b各通4b精來健立3:與為成險-2健造感。 2:人技在行造與IV考所脅性IV種互IV確支康場,以為主人財政與 熟際能使資自進語,主問的嚴 悉溝。用訊己的	策略。 Bb- IV -5:拒絕 成癮物質的 自主行動與	1.常情毒巧的化量。1.常情毒巧的化量。1.能見境品,拒絕學展示之於的中拒養能用資限反力生誘展絕個力課訊個毒。1.生毒現拒人。程,人理	11.鋸的品生品毒年事品制因後心選個深且生品12與、人控一受品的中的、、發影擇人遠能命。15與、一等拉生疾使成以生響毒生影夠遠的沉被的從者鋸命究用癮吸的了品命,珍離拉淪毒人毒與20故毒機原毒身解對的並惜毒	1	1.相、、影電腦關、 電腦關、 影音學音	1.□頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】品 I2:重與榮譽。 【法治教育】法 I3:認義與制定。	社會

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
	1793	1	11/114	*# CI	及進養思技體係網納的本體議與的 大媒學,辨、的。體敏多涵土育題欣差體習來人訊互 J-Y察元,與與並賞與、動 23:和文關國健尊其。 以的覺與、動 具接化心際康重間					XX	<i>兵///</i> ///			
十七	12/20-12/24	第元好 日	第超礙操	A1:身心素質 與自我統則 與自我統則 與解決號表 與所決號表 與主符 與主 以 於 於 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	。健備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問健備的同溝理保概體體的度運潛性與,,。體理健全立析而的與與題體情能理通解健念了有知,動能、生並不了解康,思知運略解健。了意,心動體的應品與無與與探我命極言 2:體情並考能用,決康 1:表能與,育基用具健與自保索價意實放 具育境做與,適處體的 具達以人並與本於	Ic各礎則 lc運護動 lc身動關 ld各能 ld自技 2c運備德踐 2c利態理和 2c自Ⅳ項原。 IV 團全境 13發發。 12運 2:險全。3:發發。 12運 2:的。 1:節動辨力 2:合與溝動 3:觀了動和 評,的 了展展 了動 反運 展,的和 表群他通。表、解基規 估維運 解與的 解技 思動 現具道實 現的人與 現勇	Ab-IV-1:體適 能與活物 - 2:	1.作快暢作2.動過作行3.蛙撐背併動等地。 解的程名方學跳上及騰技等餘完, 跳特認稱。兔腳、跳騰遊夠成 箱性識及 跳、跳腿躍。動與流動 運與動進 /跳馬/之	1.2.詢生有超的學例用突問的學子跳及樓要己爬3.描腳及之並流進示第引問活遇越情生,什破答方生、躍面梯怎的上請述、跳動邀暢步範一起問活遇越情生,什破答方生、躍面梯怎的上導並兔撐作請或之分節動學中到障境發出麽礙與式思輔進沒高靠量 練跳前上能動明學享機生是需礙?表自方。討引考如?沒高靠量 練跳前上能動明學享,在否要物請舉己式以論導兔何以有臺自攀 習拍進臺,作顯生動	2	1.跳箱、軟墊、運動行為、學習單。	1.課堂觀察 2.口語實 3.技能習單 4.學習單	【安全教育】 安J9:遵守環 境設施設備的 安全守則。	

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子白化烷	学自17日	学自日保	重點	數	資源	町里刀八	八世州民外发码	領域
	日期 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	王 <u></u>	名稱	項目	具體 用健備現解康的現進豐 感健備群態育康育及互 門健生,子美的運在特方生富體體和的度活生相與動物。其美力與學與以中與。 2: 及能在和中合和養物。具表了健上表增的美具合與體健培作諧。	於習2d運上表2d運技活3c局性制專能3c動展展動3d運學3d思能動題4c並的運正動4c提與的挑態1V動的現1V動巧的1V部的能項。1V作演現潛1V動習1V考力情。1V評體動個計1V升運運戰度1-在特方2:欣體處1:或身力運 2:創技個。1:技廠3:與解境 2:估適能人畫3:體動計的 了美質。展賞驗。表全體發動 發作巧人 運術。應分決的 分個能,的 規適技畫學 解學與 現的生 現身控展技 展和,運 用的 用析運問 析人與修運 劃能能。			重生作得4、夥歷助到回感折服5.步習行踐次回6.理地場7.8.(重夥9.一後兩過饋與練10.擔輔定重可地幾處再一點,要。請伴程對什饋受時等回記單為表上。大及器地第兩身差伴側人角人後,心習跳任助姿心手跳次受開人類、學合如,麼有遇如。填錄及計並課一、恢材淨的人高不。馬習交都互正態組低馬者勢練撐躍使力練習與一發作何接樣什到何一寫員運畫於時一起復儲)一與多一背5換進相動後。馬背先穩習背支兩量習5次,表的協收的麼挫克一進學動實下交一整場、一組體的一,次,行回作再一計之固定者原撐人後;次		資源			領域

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
過 次	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	重後兩過饋與練11步可跳任助姿心手跳內人後,心習跳驟進高馬者勢,撐躍,一戶一下一下一下,一下一下一下,一下一下一下,一下一下一下,一下一下一下一下一	數	資源	評量万式	議題融人	領域
十八	12/27- 12/31	第3軍毒健	第1章的世界	A1:身心素質 與自我精思 A2:系統問題 B1:符號表資 B2:科技素 B2:科技素 C3:多元文化 與國際理解	健備康態我健人值義踐棄健備體體的度運潛性與,。體體的度運潛性與,。體理人工。是有輕之不可以與大致命極言之。 是有輕性與自保索價意實放具有體質。	1a-IV-3: 與為成險 2a-B題威重3b-4種類 22: 健造感。 2: 人技評外對的。自康成與 熟際能 IV-2 技 2: 人技	Aa- IV-1:生售 發評略 第b- IV-5:担質動範 Bb- IV-5:担質動範 支持性源。	1.常情毒巧的能學展示之能見境品培養能用資品與一種養養的中華養養的現反力活誘展絕個力課訊個毒。上毒現拒人。程,人理	次受開人角人後修心習1.人解者律導省離除必的計用,力始練色都互正態一翻生使的規措思毒了須社畫毒使量線習交進相動後。被一用相定,建害刑有會方者人後;次,行饋作再善害一毒關與並立環罰鎮輔能遠感再一後兩過,與練	1	1.相關電腦 看 新 名 名 名 名 名 影 片 《 格 、 影 片 《 格 《 格 》 者 《 格 》 者 。 者 。 者 。 者 。 者 。 者 。 者 。 者 。 者 。 者	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 品 I2:重視群 體規範與榮 譽。 【法治教育】 法 I3:認識法 律之意義與制 定。	社會
					與的獨分推 當與 開東, 實 則 則 所 所 所 所 所 等 的 與 的 與 的 的 , 等 的 的 , 等 的 的 , 等 的 的 , 等 的 的 , , , ,	4b- IV -2:使用精確的有限 不支持自由 在			毒害。 2.反你要是 是一者解 是一者解 是一者解 是一者解 是一者解 是一种,是一种,是一种。 是一种,是一种。 是一种,是一种。 是一种,是一种。 是一种,是一种。 是一种,是一种。 是一种,是一种。 是一种,是一种。 是一种,是一种。 是一种,是一种。 是一种,是一种,是一种。 是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,					

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
					育問健備的同溝理保概日健備與的及進養思技體係健備納的本體議與的與題體情能理通解健念常體善健科媒學,辨、的。體敏多涵土育題欣差健。J-1意,心重體的,生J-用康大體學並升資互 J-察元養與與並賞異康 B1表能與,育基用中22體相資以的覺與、動 33和文關國健尊其的 具達以人並與本於。具育關訊增素、科媒關 具接化心際康重間				施書毒驗反應書毒驗反應。	XX				
十八	12/27- 12/31	第6單 元現身手	第1章 超越一	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 B1:斧號表述 B3:藝麗 B3:藝麗 E2:人際 與團隊合作	健備康態我健人值義踐棄健備與的是運潛性與,。體理健全了1-育知展動,自生積輕 -1-A配票與探我命極言 -1-解康,生積輕 -1-A配體情並具健與自保索價意實放 具育境做	Ic- IV-1: Ic- IC	Ab- IV -1: 體適 能促進策略 與活動方法。 Ia- IV -2: 器械 體操動作組 合。	1.作問合方把法人2.操支學每同挑發技題理法自轉。積運持習個的戰目術並的,己達善參,夥並人課。已上設解能的給與能伴認有題己上設解能的給與能伴認有題動的計決夠想他體夠的同不與	1.第五人 1.第二人	2	1.跳箱、軟墊、 運動行為計畫 實踐表、學習 單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安 I9:遵守環 境設施設備的 安全守則。	

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	チョベル	1 1 1 1 1	4 00%	重點	數	資源	<u>п</u> = /3/2/	IBANZIIIA/ C	領域
					獨立思考與	1d- IV -2: 反思		3.能夠隨時注	步、擺臂與彈					
					分析的知能,	自己的運動		意安全並培	板節奏。					
					進而運用適當的策略,處	技能。 2c- IV -1: 展現		養尊重他人 及團隊合作	3.跳撐上箱及 高處落地。雙					
					理與解決體	運動禮節,具		的精神。	周 <i>远</i> 洛地。夏 腳原地彈板,					
					育與健康的	備運動的道		HJAMIT	手撐箱分腿					
					問題。	德思辨和實			跳及團身跳					
					健 體 -J-B1: 具	踐能力。			落於跳板上,					
					備情意表達	2c- IV -2:表現			每人5次進行					
					的能力,能以	利他合群的			2輪,練習提					
					同理心與人	態度,與他人			臀支撐之力					
					溝通互動,並 理解體育與	理性溝通與 和諧互動。			量與平衡。從 跳板往回跑 7					
					保健的基本	2c- IV -3: 表現			步後併腿跳,					
					概念,應用於	自信樂觀、勇			確認及標註					
					日常生活中。	於挑戰的學			自己的開始					
					健體-J-B3:具	習態度。			位置,並從起					
					備審美與表	2d- IV -1: 了解			點進行助跑					
					現的能力,了	運動在美學			彈板至助跑					
					解運動與健康在美學上	上的特質與 表現方式。			彈 板 穩 定 順 暢。於跳箱後					
					的特質與表	2d- IV -2: 展現			5-10 公尺進行					
					現方式,以增	運動欣賞的			助跑、跳撐上					
					進生活中的	技巧,體驗生			箱及高處落					
					豐富性與美	活的美感。			地,輪流練習					
					感體驗。	3c- IV -1:表現			每人 10 次;鼓					
					健體-J-C2: 具	局部或全身			勵學生手摸					
					備利他及合 群的知能與	性的身體控 制能力,發展			跳箱前 1/3 的 位置。					
					態度,並在體	專項運動技			业					
					育活動和健	能。			5.分腿騰躍。					
					康生活中培	3c- IV -2: 發展			熟悉助跑、彈					
					育相互合作	動作創作和			板、推撐上箱					
					及與人和諧	展演的技巧,			動作與節奏,					
					互動的素養。	展現個人運			可先分腿坐					
						動潛能。 3d- IV -1: 運用			於箱上,慢慢 將第一飛躍					
						運動技術的			拉高拉遠,手					
						學習策略。			往跳箱前 1/					
						3d- IV -3: 應用			3 處推撐。嘗					
						思考與分析			試突破障礙,					
						能力,解決運			強調第二飛					
						動情境的問			躍,手推撐跳					
						題。 4c- IV -2:分析			箱 同 時 將 雙 腳前收,進行					
						並評估個人			併腿向前落					

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
						的運正動: Ac-IV升運動計畫 4c-IV升運動計畫 4c-I			地騰學增度地定6.將動撐處要並墊第擺躍跳雙地騰學增度地定暢升度騰。躍生加,方性併跳作跳,碰直子一腿時箱腳。躍生加,方性者高進躍成跳可落控向。騰撐放箱腳到接。飛第手同前功跳可落控向動可跳行。功跳可落控向 騰撐大 1 盡跳落強躍二推時收併箱試地制與作挑箱併腿之著遠落穩。箱手3不箱於調時飛撐將落腿之著遠落穩流戰高腿					
十九	1/03- 1/07	第3單 元素 康行	第2章 成為經 體	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 B2:科技資養 C1:道德實識 C2:人際關係 與團隊合作	健備康態我健人值義踐棄健備與的度運潛性與,,。體理健全 體體的度運潛性與,,。體理健全 動,自生積輕一,J-A2:體情並不 是有權力, 是有權力, 是有權力, 是有權力, 是有權力, 是有權與的人 是有權與的人 是有權與的人 是有權與的人 是有權與的人 是有權與的人 是有權與的人 是有權與的人 是有權與的人 是有權與的人 是有權與的人 是有權與的人 是有權,並	Ib-W東活施。 W考所脅性 W方,促信2:技技程 2:健造感。 3:健現進念認能能序 自康成與 公康對健或證析 E間的嚴 開倡他康行	Bb-IV-3:菸、 酒物的 於個人 數 數 數 數 數 數 數 的 數 數 數 數 的 的 的 的 的 的 的	1.能品勢常為 所以 所以 所以 的 於 的 於 的 於 的 於 的 於 的 於 的 於 的 於 的 於 的	1.毒難識常察式進對約練識斷點場引品防新以的誘而常進習毒依毒器性人讓見行進品。依毒性人讓見行進品。成一人讓見行進品。於一人,也說不過,也說不過,也說不過,一樣一樣,一樣一樣,一樣一樣,一樣一樣,一樣	1	1.相關電子設 備、報 相 開 報 門 大 影 片 、 影 音 檔 。 影 音 。 。 卷 。 。 8 音 。 8 音 。 8 音 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	1.口頭評量2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子自化先	子目(1)廿	子日口保	重點	數	資源	町里刀八	時双尺型附近/\	領域
					獨分進當理育問健備與的及進養思技體係健備關康辨力識與活會健備群態育康育及互立析而的與與題體善健科媒學,辨、的。體生運的與及並公動。體利的度活生相與動思的運解解健。1.月康技體習並人資互 1.7活動道實環主益關 1.7.他知並動活互人素考能用,決康 2.2.體相資以的覺與、動 1.2.中與德踐境動團懷 2.2.及能在和中合和養與,適處體的 具育關訊增素、科媒關 具有健思能意参體社 具合與體健培作諧。	為的影響力。			明要常程意有加危3.多導批技毒式毒躲常,混時有害毒元學判巧者。品避變且情遷物更誘一生性破常因緝換有形會質高惑一運思解用知緝換有形會質高惑一運思解用與任,添,。更引用考誘招					
十九	1/03- 1/07	第6單 元現技 好身手	超越障	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 B1:符號遷選用 與溝通表達 B3:藝術涵養 與美感素養 C2:人際關係	健備康的度運奮性 機動的度運奮性與 運動,自生 種類的度 運動,自生 種 人 值 義, 也 與 的 度 理 的 度 理 的 的 , 是 的 , 的 , 的 , 的 , 自 的 , 自 的 , 自 生 的 , 自 生 者 的 。 自 生 者 的 。 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。	lc-W-1:了解 各礎原。 lc-IV-2:評無 題安 動情境。 lc-IV-3:了解	Ab-IV -1:體適 能促進策略 與活動方法。 Ia- IV -2:器械 體操動作組 合。	1.發技題理法自轉。 有問合方把法人自轉。 是一些解解的,已之 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個	1.第一節 2.分腿的 以 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	2	1.跳箱、軟墊、 運動行為計畫 實踐表、學習 單。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安 19:遵守環 境設施設備的 安全守則。	

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	チョベル	1 1 1 1 1	4 00%	重點	數	資源	D1 == /3 /2 V	IBANZIIIA/ C	領域
				與團隊合作	踐,不輕言放 棄。	身體發展與		操運動,能夠	往跳箱前 1/					
					某。 健體 -J-A2: 具	動作發展的 關係。		支持夥伴的 學習並認同	3 處推撐。嘗 試突破障礙,					
					備理解體育	ing s 1d- IV -1: 了解		每個人有不	強調第二飛					
					與健康情境	各項運動技		同的課題與	躍,手推撐跳					
					的全貌,並做	能原理。		挑戰。	箱同時將雙					
					獨立思考與	1d- IV -2: 反思		3.能夠隨時注	腳前收,進行					
					分析的知能,	自己的運動		意安全並培	併腿向前落					
					進而運用適	技能。		養尊重他人	地。成功分腿					
					當的策略,處理與解決體	2c- IV -1: 展現 運動禮節,具		及 團 隊 合 作 的精神。	騰躍跳箱之 學生可試著					
					育與健康的	備運動的道		日3小月十中 -	增加落地遠					
					問題。	德思辨和實			度,並控制落					
					健體-J-B1:具	踐能力。			地方向與穩					
					備情意表達	2c- IV -2:表現			定性。					
					的能力,能以	利他合群的			3.併腿騰躍。					
					同理心與人	態度,與他人			將跳撐上箱					
					溝通互動,並理解體育與	理性溝通與 和諧互動。			動作放大,手 撐跳箱 1/3					
					保健的基本	2c- IV -3: 表現			處,腳盡量不					
					概念,應用於	自信樂觀、勇			要碰到跳箱					
					日常生活中。	於挑戰的學			並直接落於					
					健體-J-B3:具	習態度。			墊子上。強調					
					備審美與表	2d- IV -1: 了解			第一飛躍時					
					現的能力,了	運動在美學			擺腿,第二飛					
					解運動與健康在美學上	上的特質與 表現方式。			躍時手推撐 跳箱,同時將					
					的特質與表	2d- IV -2: 展現			雙腳前收落					
					現方式,以增	運動欣賞的			地。成功併腿					
					進生活中的	技巧,體驗生			騰躍跳箱之					
					豐富性與美	活的美感。			學生可試著					
					感體驗。	3c- IV -1: 表現			增加落地遠					
					健體-J-C2: 具	局部或全身 性的身體控			度,並控制落					
					備利他及合 群的知能與	性的 身 庭 控 制能力,發展			地方 向 與 穩 定性。動作流					
					態度,並在體	專項運動技			暢者可挑戰					
					育活動和健	能。			升高跳箱高					
					康生活中培	3c- IV -2: 發展			度進行併腿					
					育相互合作				騰躍。					
					及與人和諧	展演的技巧,			4.第二節					
					互動的素養。	展現個人運			5.分站練習。					
						動潛能。 3d- IV -1: 運用			兩人一組,討論並以分站					
						運動技術的			練習跳馬背、					
						學習策略。			跳撐上臺、跳					
						3d- IV -3: 應用			撐上箱、分腿					

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵		→ 目 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	子日口怀	重點	數	資源	町里刀八		領域
						思能動題 4c-並的運正動計 IV-升運動制制 4c-並的運正動計 IV-升運動制制 IV-計運動制制 IV-計運動計 M運問 析人與修運 劃能能。			騰騰研略不卡幾之複段6.兩順關並記單7.本的己到何難生記單自學與大理地場躍躍擬,熟可堂基習之闖人序英填錄。詢中問或挫一關發錄內己習進家及器淨或可練遇悉練課動每領英組完關寫員 學想: 夥時同?表員容與的步一恢材淨併兩習到之習所作一。雄,成卡進學 生一在伴,度請進學觀夥過形起復歸空) 腿人策較關前教,階 。依闖,步習 課想自遇如過學步習察伴程。整場、					
#	1/10- 1/14	第3單 元春 康行	第 2 章 毒緣 【 字 語 【 字 評 】	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 B2:科技資養 C1:道管震調 C2:人際關係 與團隊合作	健備康態我健人值義踐棄健備康態我健人值義踐棄性與,,。體J-A2:具健與自保索價意實放果如子。是是與自保索價意實放具。與自保索價意實放具	Ib-IV-2: 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2	Bb-IV-3:於 下核成 的條個康會的 於 的條個人 與的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 的 去 。 的 在 。 的 在 。 的 的 。 的 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1.品了健我絕紀之, 能邀珍康肯技技而,成目 在約視執定。設行幫反 動時自行式。 定的自毒。 最為己自拒,具目己人	1.結毒趨避可絕計自遭如人為者害多免行毒,己受何毒,己受何事人不毒救自自然,以不毒救自己,以不事的,以不事,也也,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,	1	1.相關電子設 備、相關電子 箱、相關 投影片、影音 檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日仪况	子目门台	子日口伝	重點	數	資源	町里刀刈	四双尺丛附红/\	領域
					· 備與的獨分進當理育問健備與的及進養思技體係健備關康辨力識與活會健備群態育康育及,理健全立析而的與與題體善健科媒學,辨、的。體生運的與及,公動。體利的度活生相與解康,思知運職解健。 J-用康技體習並人資互 J-活動道實環主益關 J-他知並動活互人體情並考能用,決康 2:體相資以的覺與、動 1:中與德踐境動團懷 2:及能在和中合和,實境做與,適處體的 具育關訊增素、科媒關 具有健思能意参體社 具合與體健培作諧	導人的為的影響力。			的為杜境生定的建拒人已毒何技以毒自人生生,是有人生物,是有人生物,是有人生物,是有人生物,是有人生物,是有人生物,是有人生物,是有人,也是有人,也是有人,也是有人,也是有人,也是有人,也是有人,也是					
#	1/10-	第6單	第2章	A1:身心素質	互動的素養。 健體-J-A1:具	1c- IV -2: 評估	Bc- IV -1: 簡易	1.能了解扯鈴	1.第一節	2	1.舊報紙或小	1.課堂觀察	【安全教育】	綜合活動
	1/14	元現技 好身手	活靈活 現一扯	與自我精進 B1:符號運用	備體育與健 康的知能與	運動風險,維 護安全的運	運動傷害的 處理與風險。	運動技術之 相關知識與	2.繞手動作要 領。運鈴後開		球若干、白板、 鈴具、鈴繩每	2.口語問答 3.技能實作	安 J1:理解安 全教育的意	藝術
		24.24.4	鈴	與溝通表達	態度,展現自	動情境。	Cb- IV -2:各項	技能原理,並	線,身體左轉		人一組、選擇	4.學習單	義。	
			【第三	B3:藝術涵養 邸羊咸麦養	我運動與保	1d- IV -2: 反思 白己的運動	運動設施的	能反思和發展等數,以改	約45度。右手		適合扯鈴繞手 教學的場地。			
			次評量	與美感素養	健潛能,探索	自己的運動	安全使用規	展策略,以改	棍順時針繞					

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	7000	1 1 1 1 1 1	7 00W	重點	數	資源	山玉八八	MAY VOLUME V	領域
			週】	C2:人際關係 與團隊合作	人值義踐棄健備的同溝理保概日健備現解康的現進豐感健備群態育康育及互性與,,。體情能理通解健念常體審的運在特方生富體體利的度活生相與動自生積輕 J- 1,心重體的,生-J-美能動美質、活性驗-J-他知並動活互人的自生積輕 B: 表能與,育基用中3.與,與學與以中與。 2: 及能在和中合和養稅會預意實放 具達以人並與本於。具表了健上表增的美 具合與體健培作諧。	技2c利態理和2c自於習2d運技活3c局性制專能3c動展展動3d運學4c並的運正動4d適專能4d個畫身能1V他度性諧1V信挑態1V動巧的1V部的能項。1V作演現潛1V動彈動習1V評體動個計1V合項。1V人,體2-2合與溝動3:觀戰。2:2欣體感1:或身力運2:2創技個。1:技略2:估適能人畫1:個運2:運際動表群他通。表、的 展賞驗。表全體發動 發作巧人 運術。分個能,的 發人動 執動參。現的人與 現勇學 現的生 現身控展技 展和,運 用的 析人與修運 展之技 行計與	定。 Ic- IV -1: 民階。 Ic- IV -1: 民階。 Ic- IV -1: 民階。 Ic- IV -1: 国動 II - IV -1: 国 II - IV -1: II - IV -	善多 2. 繞乾技充略解關發作法 3. 守與民法進人念動驕之神 4. 運有升運 5. 欣作饋而學動能手坤能分於決問揮學。 能法實主律行權,員、運。能動計體動能賞並給增習的做之,運活運題團習 成的踐溝程活、與「敗動」養的畫適能習扯提同進效的,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的人類,與一種的	置側高左鈴左手於央保鈴速回狀 3.意後同右佳動左放繩鈴 4.5.轉作 後左右後鈴手央向膀往甩方後後度針於中於手置手向右高持後放到態練事以時手。,手低的繞第老乾 開轉手轉繩臂。上低下到,跨轉,甩於中於手置手向右高持後放到態練事以時手。,手低的繞第老乾 開轉手轉繩臂。上低下到,跨轉,用手中頭放於處上手,動左,作 動,眼見兩手全的控緊旋節講坤領運,90時右於側輕比手鈴體順體 2順過醫鈴,,接。拋繩右。手使1 作轉睛左繩繩利拋制,轉 解之領 身 9時右於側輕比手鈴體順體 2順過後棍而將近左鈴中手拋迅鈴的 注身能、為不用、鈴使。 扭動,鈴體,針手右中拋局繩並後勢右70時頭					

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	7000	1 11 11	700W	重點	數	資源	μ1 Δ 2/3 2 /4		領域
									至方體再向身向身手前轉後前順右體右後後到左甩經身方,身份於後度於人。 人名英克勒姆克 人名英克克勒姆克 人名英克克克 人名英克克克克克克克克克克克克克克克克克克克克克克克克克克克克					
廿 ─	1/17-1/21	複習 全	複習 全	Al:身身 Al:身身 Al:身子 Al:身子 Al:身子 Al:身子 Al:身子 Al:身子 Al:身子 Al:身子 Al:身子 Al:身子 Al:身子 Al:身子 Al:身子 Al:脚去 Al:脚去 Al:脚去 Al:脚去 Al:脚去 Al:脚去 Al:脚去 Al:脚去 Al:脚去 Al:脚上 Al: Al: Al: Al: Al: Al: Al: Al: Al: Al:	健備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問健備與源動畫並學求健備的同溝體體的度運潛性與,。體理健全立析而的與與題體善健,與,發習變體情能理通J-育知展動,自生積輕 J-解康,思知運略解健。 J-用康擬保效揮與能J-1意,心動I-與能現與探我命極言 2:體情並考能用,決康 3:體的定健執主創力1:表能與,具健與自保索價意實放 具育境做與,適處體的 具育資運計行動新。具達以人並	la生社健 la個健因 la內的康擊 la促活源 lb健生健重 lb健生實念 lb生健求康活 lb健理Ⅳ,理會康Ⅳ,人康素 Ⅳ在行造與Ⅳ,進的與Ⅳ,康活康要 Ⅳ,康活施。 Ⅳ,活康解技按 Ⅳ,康的1:心各概 2:與的。 3:與為成險 4:健聯範 1:技技維 2:技技程 3:情需決能。 4:自行理理層念分群影 評外對的。理康、。分能能護 認能能序 因境,的和 提主動解與面。析體響 估在健衡 解生資 析和對的 識和的概 應的尋健生 出管策解與面。析體響	Aa·發評策Aa·B·心與Aa與義適Ba學境的Ba學安守法B·情止C·勢Ba環行B·時藥策B·同媒IV·育估略 IV·克與。IV·於潛評V·校全則令IV·境無、救J·實品略 IV·实验生自因 人的任異老的我 居區危法家社防相 緊理紮甦術社全。正使行 家化告告我應 生身務。化意調 、環機。、區護關 急與、姿。區的 確用動 、、等長我應 生身務。化意調 、環機。、區護關 急與、姿。區的 確用動 、、等	1.是關時何關宜未康的本章主導合界透習好分界透論及的應面議則前可危生可並的青發係期經係的來親重單以權學宜線過曲感手線過與生學未對題是在能機辨能尋方少發係,態發密要元身開生的第愛程交與面問考活,來的第提情潛教識危求,階親關習一立,展關石第體,思身二的,往親向題、技以可感三出感藏導各險自最段密鍵如段合是健係。 一自引考體章練從、密,討以能因能情章當中的學種,保後	1.自的與2.能對性3.與關範訊擇擾及為4.通合及結與5.展解過持6.能種7.展機保8.了己身自運或與行知性的,來拒、婚的熟互宜學東因認的愛學。學以情認潛,。說解與體權生策性議性行法正思絕別前場人動約習的應識階需習 生因議情藏學 食維他界。活略別題騷為律確考性歧性。際技,情原略感,要來 活應題感的習 物護人線 技面或。擾相規資抉騷視行 溝能以感則。發瞭透維 技各。發危自 選		1. 備箱投檔	1.□頭評量 2.紙筆評量	【育性我的別認性庭場刻的視性體議己的權性騷與態解性種的偏性別偏達備互【人性】1:接尊傾質。檢學基印偏。 4:自題與身。 5:擾性,決了媒性見別刻見與與動人12:報車向與 視校於象與 識權維重自 識性凌用題析所迷歧去與情通人能教懷等 自他、性 家、性產歧 身相護他主 性侵的資。各傳思視除性感,平力育國教 人性別 職別生 關自人 生害樣源 遞、。性別表具等。】	综合活動 社會 科學 科技

调步	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	超羽丰相	超羽市家		教學活動	節	教學設備/	沙县十 士	*美耳耳 ()	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	学首仪况	学首内分	学百日保	重點	數	資源	<u> </u>		領域
週次						學習表現 1: 大學 2-1: 大學 2	學習傳選Bb-IV-4的條個康會IV-4物技制是持治工學的訊·3:榔成,的應個康會IV-4物技制是持治工學的資源。於、分以身庭響面質巧。拒質動範。健相善。全題康。環基的IV-2:地質動範。健相善。全題康。環基學 10-2:地質動範。健相善。全題康。環基學 10-2:地質動範。健相善。全題康。環基學 10-2:地質動範。健相善。全題康。環基	學以作繫個生 2.讓力購食探會品何費大物增的人為消 3.因品裝觸終習 真結感面參本學為安,討流,聰。「」加觀們健費許誘包,毒身愛提情向。元生自全時現行學明時人視從,如康者多惑裝小品爐元出的讓 希有己的也在的習的將與野生討何飲 少和的心造。不出的過數 望能選飲將社食如消擴食,態論成食 年毒偽接成所				評量方式	議題 內提正圖會動人會群尊差人會視動護 權一的並進 權一的並進 所不文於 一方之之於 一方之之於 一方之之於 一方之之。 一方之。 一	
								終以引毒學品該肯正採保身工學協學的面勢可的工作,與有別的的工作。元認相對時自做,絕行的定,,是行為,與一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一						

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日状况	→ 日 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	子日口怀	重點	數	資源	町里刀八	时双尺丛附五 / \	領域
					納的本體議與的名類,質量的學生,以及一個學生,可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可	3b不情種解題 4a適資服康 4a監人的省 4a地健健行 4b並個健與 4b精來健立 4b進導人的為Ⅳ同境生決。 Ⅳ切訊務行 IV 督促行修 IV 執康康動 IV 公人康立 IV 確支康場 IV 行,促信的4的,括健 1:的產擬策 2:增進,。3:行及風。 1:開對的場 2:的持促。 3:健現進念響因生用能康 運健品定略自強健並 持促減險 主表促觀 使資自進 公康對健或力應活各,問 用康與健。我個康反 續進少的 動明進點 用訊己的 開倡他康行。	酸DBB功及優D期的衝應Db的角性重Db意發結與Db自的與交全Db年法明Db性建辨色批Db病病法Ea的與食Ea、FV的與孕保V-心適健略3.特與向度V·涵展束因V·主立行友策V·性律智V·價立識情判V·及的與V·源健。IV·的與孕保V·心適健略3.特與向度V·涵展、的應5.權場,約8.6.行規擇元值色與訊力8.其預懷1.頭康 2.5. 生造保理。青變與康。多質不的 愛情持原法身維表以會 青為範。健觀情媒息。愛它防。飲管的 飲在生造保理。青變與康。多質不的 愛情持原法身維表以會 青為範。健觀情媒息。愛它防。飲管的 飲殖、健、 春化性因 元、同尊 的感、則。體護達及安 少之與 康的的體的 滋性方 食理外 食	為一全路春福自條的,無人自條的,無生。						

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日仪况	字目(1分	子日口保	重點	數	資源	町里刀刈		領域
							安全評估方							
							式、改善策略 與食物中毒							
							與 艮初 中 毋 預防處理方							
							法。							
							Ea- IV -3: 從生							
							態、媒體與保							
							健觀點看飲							
							食趨勢。 Ea- IV -4: 正向							
							的身體意象							
							與體重控制							
							計畫。							
							Eb- IV -1:媒體							
							與廣告中健							
							康消費資訊 的辨識策略。							
							Eb- IV -2:健康							
							消費行動方							
							案 與 相 關 法							
							規、組織。							
							Eb- IV -3:健康							
							消費問題的 解決策略與							
							社會關懷。							
							Fa- IV -1: 自我							
							認同與自我							
							實現。							
							Fa- IV -2: 家庭 衝突的協調							
							與解決技巧。							
							Fa- IV -3: 有利							
							人際關係的							
							因素與有效							
							的溝通技巧。							
							Fa- IV -4: 情緒 與壓力因應							
							與調適的方							
							案。							
							Fa- IV -5:心理							
							健康的促進							
							方法與異常 行為的預防							
							行為的預防 方法。							
							Fb- IV -1:全人							
							健康概念與							

週次	起訖 日期	單元 主題	課程名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
サー	1/17- 1/21	土庭	複冊 【式】	A1:自系兴期 A3:與 A3:與 B3:與 B3:與 C1:公人 [第]	使備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問健備與源體體的度運潛性與,,。體理健全立析而的與與題體善健, I-育知展動,自生積輕 I-解康,思知運略解健。 I-用康擬 1.與能現與探我命極言 2.2體情並考能用,決康 3.3體的定	Ic-各礎則に運護動に身動關に身動關は各能は自技は運各でV項原。 IV 動安情 IV 體作係 IV 費用係 IV 項票 IV 之。 1: 運理 2: 險全。 3: 發發。 4: 展營。 1: 運。 2: 比略 定 了動和 評,的 了展展 了、養 了動 反運 應賽。展解基規 估維運 解與的 解運的 解技 思動 用的 現	健態FD-狀素同均指策FD-性為FD-傳性策FD健制務 A能與A的能基則B運處B定選擬B的套攻B的綜攻CC精養適動素CD-原。IV-影響的IV的。IV-發展 IV-以上,	1.肉處 2.能原 3.下肌肌訓事 4.肌計 5.跳要 6.跳技 7.動材意 8.肾髓。 解練。 會及、酌及。 會力的解的。 解設活項會增能 肌練。 上及胸的及。 肌力設跳的。 跳的。 攀設活。基進的 肉基 肢核、動注 力運計遠動 遠動 岩備動 礎組	上海為 1. 詢活適活肌足致況生2. 否尋影資從肉作表情3. 詢運遠何4. 引問中能動肉時什?舉詢曾相片訊事適,印況引問動比進引動同與有若適則 並說同上關及並相能學會實行,動機學肌關本能會壓請明學網健網試關之生深機生中是。機學肌關本能會壓請明學網健網試關之生深機生中是。機	2	. 1. A 學習單	1.課堂觀問實 2.口能習 3.技能習 4.學習	【育涯己趣【環同能險預為【人種生了民及序共平障【育性生】」3:體能,以12:型隨學與權禁,以13:對於15:型,對於15:型,對於16:15:對於16:15	₹現場 綜健社自藝 新體 學

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	学首仪况	学首内分	字百日保	重點	數	資源	計里 刀 八		領域
					動與保健計	運動禮節,具	運動設施的	岩活動技能。	詢問同學是				別刻板與性別	
					畫,有效執行 並發揮主動	備運動的道	安全使用規定。	9.知道登山活	否有攀岩或 抱石活動的				偏見的情感表	
					型發揮王勁學習與創新	徳 思 辨 和 實 踐能力。	上。 Cb- IV -3: 奥林	動的特性及 安全注意事	經驗?並分				達與溝通,具 備與他人平等	
					求變的能力。	改配刀。 2c- Ⅳ -2:表現	匹克運動會	女 王 <i>江 忠 </i> 尹	享活動的感				互動的能力。	
					健體-J-B1: 具	利他合群的	的精神。	10.了解並介	想。				【安全教育】	
					備情意表達	態度,與他人	Cc- IV -1:水域	紹世界知名	5.引起動機,				安 J1:理解安	
					的能力,能以	理性溝通與	休閒運動綜	舉球員與排	介紹排球中				全教育的意	
					同理心與人	和諧互動。	合應用。	球運動中舉	之中最重要				義。	
					溝通互動,並	2c- IV -3:表現	Cd- IV -1: 戶外	球員角色之	角色——舉				安 J9:遵守環	
					理解體育與	自信樂觀、勇	休閒運動綜	工作。	球員,並概略				境設施設備的	
					保健的基本	於挑戰的學	合應用。	11.學會排球	介紹世界優				安全守則。	
					概念,應用於	習態度。	Ce- IV -1: 其他	高手托球與	秀男女舉球					
					日常生活中。	2d- IV -1: 了解	休閒運動綜	移動托球學	員。					
					健體-J-B2: 具	運動在美學	合應用。	習方式。	詢問同學是					
					備善用體育	上的特質與	Ga-IV-1:跑、跳	12.在「超級神	否知道排球					
					與健康相關	表現方式。	與推擲的基	托」中,能準	場上球員的					
					的科技、資訊	2d- IV -2: 展現	本技巧。	確將球托進	位置角色有					
					及媒體,以增 進學習的素	運動 欣賞的 技巧,體驗生	Gb- IV -1: 岸邊 救生步驟、安	籃框中,並觀察並欣賞同	哪些?對於 托球動作有					
					養,並察覺、	活的美感。	全活動水域	學的優缺點。	何認識?並					
					思辨人與科	2d- IV -3: 鑑賞	的辨識、意外	13.能了解桌	嘗試說出托					
					技、資訊、媒	本土與世界	落水自救與	球運動之相	球時的要領					
					體的互動關	運動的文化	仰漂30秒。	關知識與基	與困難之處。					
					係。	價值。	Gb- IV -2:游泳	本技術原理,	6.引起動機,					
					健體-J-B3: 具	3c- IV -1:表現	前進 25 公尺	藉由各項練	傳遞不同大					
					備審美與表	局部或全身	(需換氣5次	習與反思,學	小之桌球,請					
					現的能力,了	性的身體控	以上)。	習正確動作	同學感受大					
					解運動與健	制能力,發展	Ha-IV-1:網/牆	技能,於練習	小之不同。					
					康在美學上	專項運動技	性球類運動	與競賽中展	7.引起動機,					
					的特質與表	能。	動作組合及	現。	詢問同學是					
					現方式,以增	3c- IV -2: 發展	團隊戰術。	14.透過持續	否透過網路					
					進生活中的	動作創作和	Hb- IV -1: 陣地	學習,感受桌	相關影片或					
					豐富性與美	展演的技巧,	攻守性球類	球運動的樂	電視轉播欣					
					感體驗。	展現個人運動潛能。	運動動作組	趣,同時技能	賞過羽球比					
					健體-J-C1:具 備生活中有	3d- IV -1: 運用	合及團隊戰 術。	與體適能皆 獲得提升與	賽?看過哪 些國家選手					
					關運動與健	運動技術的	Hc- IV -1:標的	增強,進而養	全國家選子 比賽?					
					康的道德思	學習策略。	性球類運動		8.引起動機,					
					辨與實踐能	3d- IV -2: 運用	動作組合及	動習慣。	詢問同學是					
					力及環境意	運動比賽中	團隊戰術。	15.能了解羽	否有上網搜					
					識,並主動參	的各種策略。	Hd-IV-1:守備/	球正手切球、	尋國外 NBA					
					與公益團體	3d- IV -3: 應用	跑分性球類	正/反手挑	與國內 SBL、					
					活動,關懷社	思考與分析	運動動作組	球之動作要	UBA、HBL 等					
					會。	能力,解決運	合及團隊戰	領與運用時	相關影片或					
					健 體 -J-C2: 具	動情境的問	術。	機,並能透過	電視轉播節					

调次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習実钼	學習內交	學翌日檀	教學活動	節	教學設備/	 	* 編題 * 人	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日认为	4-BL144	7 807/m	重點	數	資源	可重力が		領域
週次						學 題 4c 並相資產 4c 並的運正動 4c 提與的 4d 適專能 4d 個畫身 4d 提的 1: 用科媒服 2: 估適能 1 N 升運運 N 合項。 N 人,體 N 升體 分運技體務分個能,的 規適技畫發人動 執動參。執適動析動、、。析人與修運 劃能能。展之技 行計與 行能。	學習內容 Ia- IV -1: 動	學 練增能16確正/動實而身成習17球球識理和策動18前上的並策或中19壘目2 習進。能且手反作踐有體規價能各之和,發略作能、等動學略籃。能球的24 與動 做流球手並用效能律。了種相技能展以能做板傳技習於球 了運動展反作 到暢、挑充,提,運 解傳關能反學改。出和接能運活比 解動作品 思技 正之正球分進升養動 籃接知原思習善 胸頂球,用動賽 棒項技艺	重目本籃攻請印的表 9.每紙出地規具等測進10詢否尋料賞頭作11詢生有超的點,中球精學象籃現引人,棒,格、,行引問有頭或足頂。引問活遇越情が明書生最球。動發同壘含器備作課測動學網球,選的一機生是需礙?放紹星面發深明一機一學球場材位為後。機學網球,選的一機生是需礙?課的助,表刻星一,張畫場地器置前再一,是搜資欣手動一,在否要物請	. ,		評量方式	議題融入	
								日巧之與並發略作20上球的展關原反學改。做球應與知理思習善出、等與知理學改。 做球壘稅其議,和策動 肩接動	的學例用突問的學子跳以情生,什破答方生、躍及境發出麼礙與式思蛙前面?表自方。討引考如進對語學已式以論導兔何?沒					
								作技巧,並學 習運用於其 他運動項目 或平日生活	京及國對及 有樓梯的 臺要怎的力量 自己是 禁爬上去?					

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
超八	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日认为	_ 1 → □ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	7 60/m	重點	數	資源	日重カバ		領域
								中,保護個人	12.引起動機,					
								人身安全。	教師介紹本					
								21.藉由各式	單元上課內					
								肩上傳球、接	容,並透過演					
								球、跑壘等動	示繞手連續					
								作技巧,表現	動作(亦可播					
								個人局部或	放相關影片					
								全身性的身	代替)使同學					
								體控制能力,	對即將學會					
								展現個人的	的動作有進					
								運動潛能。	一步的認識					
								22.了解定位	並引起興趣。					
								向前頭頂球、	介紹扯鈴團					
								守門員防守	體賽比賽內					
								與進攻的動	容及實施方					
								作要領。	式。強調扯鈴					
								23.學會向前	團體賽中團					
								頭頂球、守門	隊合作的重					
								員防守與進 攻的動作技	要。教導學生 欣賞 扯 鈴 團					
								以 的 動 作 权 能。	版 貝 扯 封 圏 體 比 賽 的 要					
									短儿食的安領,並提示團					
								運動的特性	想, 业徒小岛 體比賽移位、					
								與過程,認識	抽鈴高度及					
								動作名稱及	力 道 掌 握 等					
								進行方法。	安全應注意					
								25.學會兔跳	事項。提醒上					
								/蛙跳拍腳、	課安全注意					
								跳撐上臺、跳	事項:例如場					
								馬背及分腿	地障礙物、照					
								/ 併腿騰躍	明設備、電					
								之動作技巧。	源、桌椅及其					
								26.能了解扯	他可能導致					
								鈴運動技術	傷害的設施。					
								之相關知識						
								與技能原理,						
								並能反思和						
								發展策略,以						
								改善動作技						
								能。						

彰化縣 110 學年度 第二學期 福興 國民中學八年級健體領域課程計畫表 設計者:八年級團隊

一、學習總目標:

健康

- 1.了解生命如何形成,及孕婦生、心理的變化,學習健康照護與尊 重。
- 2.認識人生各階段的不同歷程與挑戰,並學習解決方式。
- 3.了解「老」是人生歷程,學習陪伴長者建立樂活的老年生活。
- 4.了解癌症、糖尿病介紹與預防。
- 5.了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。
- 6.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。
- 7.學習包紮技巧及傷口照護,正確使用適合的急救方法。
- 8.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。

體育

- 1.能運用客觀的測量方式評估柔軟度,亦可自行設計訓練處方提升 柔軟度。
- 2.學習各種運動傷害預防及處理方法,能在運動前辨識可能的風險,作為個人運動傷害預防之道。
- 3.了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則 等。
- 4.了解蛙式的動作要領,並能在課餘時間自我練習。
- 5.認識定向越野與其基本能力。
- 6.了解並學會拔河的動作要領。
- 7.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。
- 8.了解與學習排球攻擊動作中的步法,以及動作要領。
- 9.了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。

科目	單元	單元名	章名
			美妙的生命
	第一單元	永續經營健康路	生命的軌跡
			伴生命共老
健康			健康人生,少「糖」少「癌」
连球	第二單元	慢性病的世界	小心謹「腎」,「慢」不經「心」
			「慢慢」長路不孤單
	第三單元	千鈞一髮覓生機	安全百分百
	万二甲 儿	到 发見生機	急救一瞬間

科目	單元	單元名	章名
			身體軟 Q 力——柔軟度
	第四單元	健康體能樂生活	運動知識家——運動傷害防護
			化險為夷護身法——柔道
			水中蛙游——游泳
	第五單元	熱血向前行	智者的運動——定向越野
體育			力拔山河——八人制拔河
			棒壘一家親——棒壘球
			排敵禦攻——排球
	第六單元	球賽對決	羽出驚人——羽球
			誰與爭鋒——籃球
			合作玩球——合球

- 10.學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。
- 11.了解合球的比賽方式、種類與規則,以及合球得分的技術。

二、課程計畫時程與內容:

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵				重點	數	資源			領域
	2/14-2/18	第1永營健康路	第1章的生命	A2:系統思考 與解決問題	健備與的獨分進當理育問體理健貌思知而策解健。 1-A2:體情並考於而,與與題。 與與是立的運略解健。 與與與。	la- IV-3: 12-3:	Aa-IV-2:人生 各本 IV-2:人生 各	1.理的理會的勞。指示軍事,健實。 單的及家雙養的質及生變懷不。 當前需,健實。 解的及家變養甘受孕和並過與 因前的適務生 育理生生並新。原時心體程辛 應健不切,保 面準命活體生	1.新導的試入2.命懷心養及的便導家同生變生採願豐子之命懷心養及的便導家同生變生採解,嬰孕育透時變生會勞一生如應和。與孕育過時化壓會勞一生如應和。與學別,或懷與步思何孕心以,以與學別,以與學別,以與學別	1	1.相關電子設備、電子設備、電子設備、電子設備、相關電子設備、相關。 黎學投影片、 影音電量。 3.體驗,例如: 3.體,例如: 4.便利貼。	1.認知評量	【人權教育】 人 J6:正視社 會中,並稱 懷與 一一,並關懷與 一一, 一一, 一一, 一一, 一一, 一一, 一一, 一一, 一一, 一一	綜合活動
	2/14- 2/18	第4 單康樂生活	第身Q柔第運識運害1體力軟2動家動防	【第1章身 章身 第2章身 A1:自身我 第2: 第2: 第3: 第3: 第4: 第3: 第4: 第3: 第4: 第3: 第3: 第4: 第4: 第4: 第5: 第5: 第6: 第6: 第6: 第6: 第6: 第6: 第6: 第6: 第6: 第6	【軟度健備康態我健人值義踐棄健備 第Q】體體的度運潛性與,,。體理 身柔 J-A1:與能現與探我命極言 是有輕 是一 J-A2:體 是有輕 是一 J-A2:體 是有輕 是一 J-A2:體 是有輕 是一 J-A2: 是一 J-A2: 是一 J-A2: 是一 是一 是	【 軟度 】 lc-IV-1: 動東 計	【第1章身體軟度】Ab-IV-1:體節能與活第2章人類。 展到在學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	「第1」 第2】 第2】 第2】 第3 第二 第3 第二 第3 第二 第3 第3 第3 第3 第3 第4 第4 第5 第5 第5 第6 第6 第6 第6 第6 第6 第6 第6 第6 第6 第6 第6 第6	【軟度】 1.節,92圖思活動度的體、 1.節,92圖思活動的節體、 1.節,92圖思活動的節體 等中作關說響素、 能要 1.數 1.數 1.數 1.數 1.數 1.數 1.數 1.數 1.數 1.數	2	【第1章身體軟 Q 力 一	【第1章身體軟Q力一系軟度】 1.課堂觀察 2.□學觀答 3.學第2章問語動運動知識多數 (第2章) 1.課堂觀點 (第2章) 1.課堂觀點 (第2章) 1.課堂觀數 (第2章) (第2章	【第1章身體軟度】 無 (第2章運動 知識審 (第2章運動 知識審院主運運運 (第2章運動 (第2章 (第2章 (第2章 (第2章 (第2章 (第2章 (第2章 (第2章	【第1章身體軟 內力一柔軟度】 無 【第2章運動知識家院護】 綜合活動

調次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習日標	教學活動	節	教學設備/	評量方式.	議題融入	統整相關
及人	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	于古代元	1 11 11	7 D D W	重點	數	資源	D1 =2/1 >/		領域
週次						學習 類的4d-IV-3語傷IV-3語傷IV-3語傷IV-3語傷IV-3語傳記 類計3:2 類計3:2 類別 1c-3 1c-3 1c-3 1c-3 1c-3 1c-3 1c-3 1c-3	學習內容	學 並規柔4.評細確度法【知動5.為會運生6.性的進7.常運型生方8.性並時業習 能劃軟認估則執評與第識傷了疏導動。 解運義步識見動與時法能運能間人 世與訓柔的並行估驟章家防哪失致傷 急動,舉校的傷事的。 辨傷在尋協一安練軟檢能柔的。運一護些可校害 、傷並例園急害故處 緊害第求助 學排。度測正軟方 動運】人能園發 慢害能。內性類發理 急,一專。	重生化動活並明影的3.考本軟項性釐能中角4.示部部部展同作際旁修生伸群【知動5.起生生的,動進這響原教資資度目」清力所色教範、的動學技操進正是展。第識傷第動回暖及寡一些柔。藉料站與的內柔在扮。師頸胸體靜作了巧作行確否目。2家陪節,過身身等步因軟。由與「運特容軟運演明、、及態帶解並且動認確標。運一護:請去運體,說素度。參課柔動殊,度動的。與局背腿伸領動實從作學實肌。動運】引學,	. ,		評量方式	議題融入	

週次	起訖 日期	單元 主題	課程名稱	核心素養 項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
					具體內涵	A TAY O POTATA		, -7 htt 55 T-LEE	重點的及之置配,生大能配闡體體 13.8數計8.8參帶思安哪素傷生於可當防方合簡理腦的合明育適畫在分緣園提學何運個能事 15.00的校度學如運個能事 16.00的校度學何運個能事 16.00的校度學何運個能事 16.00的校庭學何運個能事 16.00的校庭學何運個能事 16.00的校庭學何運個能事 16.00的校庭學何運個能事 16.00的校庭學何運過能事 16.00的校庭學何運過能事 16.00的校庭學何運過能事 16.00的校庭學何運過能事 16.00的校庭學何運過能事 16.00的校庭學何運過能事 16.00的於原採與 資動理知。資育推30及運道。動,反能?因致發	數	資源	4 Act Loudet H		領域
	2/21- 2/25	第1永營路	第1章 美妙年	A2:系統思考 與解決問題	健備與的獨分進當理育問了AA2:體理健全立析而的與與題了財務,思知運略解健。 與實際與與與應解,也與與應與與與,適處體的	la- IV-3: 12-3: 1	各階發個IV-1:生 與展差上 的任異生生 數別 學生保 學生保 學生保 學生 學生 學生 學生 學生 學生 學生 學生 學生 學生 學生 學生 學生	1.理的理會的勞2.前需運健實3.臨備對的會兒了及生變懷不。嘗、求用康優理的及家變養甘受懷理,孕適 因前不適務保生心新庭變育苦孕孕和並過與 應健同切,健育理生生並新。原時心體程辛 婚康,的落。面準命活體生	1.清健目婚查量紹之了父理過詢而也助2.理會迎楚的的前的因孕相解母變向得親可與一解為好優內,健實素期關將親化醫到友適關護國保好優內並健實素期內將親,醫幫友適心護國保孕生涵探康施與產容為的可生助平時。孕家障子供及究檢考介檢。人心透諮,時協 :社孕	1	1.相關腦影響 有學性 1.相關 1.相關 1.相關 1.相關 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	1.認知評量	【人權教育】 人 I6:正視社 會中,並稱 會中,並關數 弱弱勢認 大 J9:認	綜合活動

週次	起訖 日期	單元 主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
	17.93	上版	11/114	·Ķ ·	关腔门				一 婦升增並和的培考備作3.從兒境命活探種決權便設鼓發相養生和的愛養的,對的討狀方利利資勵想關學育家與迎育各解家變面況。和性源搜更源生的庭。新新種新庭,對的。提所,尋多,思準工 :生情生生並各解	· 安久	<i>异侧</i>			VA PA
	2/21-2/25	第4 單康樂生活	第 2 章知 三 傷護	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題	健備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問體體的度運潛性與,,。體理健全立析而的與與題是了有知,動能、生並不 J-解康,思知運略解健。 是積輕 J-解康,思知運略解健。 是機情並考能用,決康具健與自保索價意實放 具育境做與,適處體的	Ic-IV-1: 到面 Ic-IV-1: 和	Bc-IV-1:簡易 運動傷害的 處理與風險。	1.為會運生 2.性的進 3.常運型生方 4.性並時業解失致傷 急動,舉校的傷事的。分動在尋出些可校害 、傷並例園急害故處 緊害第求助人能園發 慢害能。內性類發理 急,一專。	1.明肌略因超荷運肉流不巨壓前慮緊鬆降2.攀運的亦解3.症到另第運肉分素出,動疲失足大力的,貓,低講的動預可質講狀嚴1動痙為,生如導勞、;的,緊導,使。解特前方習概熱由重:導攣兩一理時致體解二心競張肌法調 肉徵可法「念傷輕之說致可個為負間肌液質為理賽焦肉放性 痙及做,電。害微三	2	1.筆記型電腦、單槍投影機、 教學簡報。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作	【安全教育】 安 J1:理解安 全教育的意 義。	綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	数骨卡子	議題融入	統整相關
週代	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	字首衣况	学首内谷	字百日保	重點	數	資源	評量方式		領域
									階段,讓學生 釐清熱衰竭					
									重 月 款 長 哟 與 熱 中 暑 的					
									差異。					
									4. 講 解 運 動 前、中及後如					
									何藉由水分					
									補充策略、合					
									適的服裝選 擇與運動時					
									間的安排,預					
									防 熱 傷 害 的 發生。					
									5.說明熱傷害					
									症狀應盡速					
									採取的處置 方式。					
									6.第2節:講					
									解「脫臼」的 成因,同時藉					
									成四,问时稍 由課本「資訊					
									站:韌帶」說					
									明 其 解 剖 學 定義,幫助學					
									生迅速判斷					
									是否發生脫					
									臼之緊急性 運動傷害。					
									7講解「骨折」					
									的成因,同時 釐 清 閉 鎖 性					
									與開放性骨					
									折的差異。強					
									調雖然閉鎖 性骨折沒有					
									骨頭穿出皮					
									膚的外傷,因					
									而不好判斷, 不過骨折處					
									伴隨極度劇					
									痛是最明顯 的表徵。					
									的衣倒。 8.叮嚀與提醒					
									學生,一旦發					
									生 緊 急 性 運 動傷害,應即					
	I		i						到 物 古 ′))					

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
									刻尋求專業 人士的協助, 例如:健康中 心、衛生保健 組、119 緊急 醫療救護。					
	2/28-3/4	第1永營路軍續健	第2章的動	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題	健備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問體體的度運潛性與,,。體理健全立析而的與與題1-1-育知展動,自生積輕 1-1-解康,思知運略解健。1-2-體情並考能用,決康東與與採我命極言 2:體情並考能用,決康具健與自保索價意實放 具育境做與,適處體的	la-IV-1: 山香山 14-12 14-13 14-14 14-1	Aa- IV - 2: 人生各階段任務。	1.個發重,在段同挑。可是發同促策,健於解釋與特解生面壓。每的。 並人進略以康處能以康之。 同各臨力 個發 了生健與升人。 也,也,也,也,也,也,也,也,也,也,也,也,也,也,也,也,也,也,也,	1.程家日從亡的解同期兒童任特成:族誌出可不說時、童期務色長藉合探生能同人期幼前的和。日期對至經段生嬰期、階發的過照討至經段生嬰期、階發旅年與人死歷。不兒、兒段展		1.相關電子 備、電腦 數學投 。 2.各單。 2.各單。	技能評量	【生命教育】 生 J5:覺察種活思 息生所中在健飲休人 健飲休人 題類 樂等價值 解解 與 與 與 以 與 與 以 與 以 與 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	综合活動
	2/28- 3/4	第4 健康等生活	第3章為妻子	B3:藝術涵養 與美感素養 C2:人際關係 與團隊合作	了健備現解康的現進豐感健備群態育康育及 1.日本的運在特方生富體體利的度活生相與 1.日本的運在特方生富體體利的度活生相與 1.日本的運在特方生富體。1.1 日本的運在特方生富體。1.1 日本的運在特方生富體。1.1 日本的更多。1.1 日本的是,1.1 日本	Ic-各礎則 lc-II 連護動 ld-N 項原。 IV -1. 運理 2: 險全境 -1. 了動運 医能 IV -2. 强重 第 10 平 1. 2 平 1. 2 1. 2 1. 2 1. 2 1. 3 1. 3 1. 3 1. 3	Bd-IV-2:技擊 綜合技巧。 Cb-IV-2:各施 運動全使用規 定。	1.了 習境學與動物 2.學與動物 3.了 的學與動物的學與動物的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學,不可以與一個學學,可以可以可以與一個學學,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可	1.詢否看賽柔曾以歹地問常經過時護2.育問聽過,道聽過徒?學生向嗎該自進節生柔柔是?聞肩摔著:活後?如?「手節生柔柔是?閨肩摔著:活後?如?「手人是,比過否察將在詢日曾倒倒保 體雙	2	1.軟墊、教學影片、電腦、單槍 投影機。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】品 J2:重視群體規範與榮譽。	

週次	起訖	單元 主題	課程 名稱	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	3/7-	工版	第2章	項目	具體內涵 互動的素養。 健體-J-A1:具	態理和2d-IV-1:36局性制專能 整性哲V-2:2.欣體感表全體發動 IV-1:39,運 IV-1:39	Aa-IV-2:人生	1.理解人生各	重點後與後的3.作4.作5.作6.習腿身背及7.育(立8.所護作9.式法身滑中方彎衝度部後滾保頭1.機。 後先身滾效護基坐練蹲練立練第雙後體、關進一)」複學身。介:」體倒,向屈向,接向動護部成三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、	數	資源	技能評量	【生命教育】	領域
K-21	3/11	元永續 經營健 康路	生命的軌跡	A1. 罗心紧負 與自我精進 A2: 系統思考 與解決問題	備體育與健康的知能與 態度,展現自	生理、心理與社會各層面健康的概念。	各階段的身 心發展任務 與個別差異。	個階段身心 發展任務及 重點特色。	程:解說人生不同時期(青少年期、成年	1	用簡單子設備、電腦、相關 数學投影片、 影音檔。	汉ル町里	生叩教育】 生 J5:覺察生 活中的各種迷 思,在生活作	が 口 い口 判

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
週人	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	字自仪先	学自四分	学自口标	重點	數	資源	町里刀八		領域
					我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問運潛性與,。體理健全立析而的與與題動,自生積輕 J-A2:體情並考能用,決康與探我命極言 2:體情並考能用,決康保索價意實放 具育境做與,適處體的	la-IV-4: 性規價的與IV-4: 性類 IV-4: 性數 IV-4: 性數 IV-1: 的數 IV-1: 的数 IV-1: 的数 IV-1: 的数 IV-1:		2.在段同挑尊同異發同促策,健如生面壓。每的。並人進略提東國大生的大學,是發同促策,健於一個人。如今,也不是一個人。如今,一個人。如今,一個人。如今,一個人。如今,一個人。如今,一個人。如今,一個人	期階發 2.健導現理會問奠礎透題學到題方後、我與特穩鋪學階、上題定的過技習的、案評年任色腳路生段理遇並健要解演分健求於。期務。步:思在、到強康性決練析康解執的和 ,引考生社的調基。問,遇問決行		2.各單元之學習單。		息、健康促進動、大規則等等。	
四	3/7- 3/11	第 1 體生第元向單康樂 單血行	第代表述 第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	【第3章化除法一条道】 B3:藝感 與美人際合作 【第3章 數美人際合作 【第一条	【為一健備現解康的現進豐感健備群態育康育及互【蛙健備與第東柔體審的運在特方生富體體利的度活生相與動第游體理健意護』J-美力動美質式活性驗-J-他知並動活互人的1一-J-解康別3:與,與學與以中與 2:及能在和中合和養水泳2:體情險法 具表了健上表增的美 具合與體健培作諧。中】具育境	利他合群的 態度,與他與 和諧互動。 2d-IV-2:展現 運動欣賞	匹克運動會 的精神。 Gb- IV -2:游泳 前進 25 公尺	【為一7.習境之側的3.儀與隨金的人作【蛙其紀學第東柔了時的學倒動了的動養的時。培及的第游認特泳競錄習意護】柔周全後時技柔重要積度注 尊互精1一識色選賽。習過性倒護巧道要領極,意 重助。水泳式以手成 式學 6.作 4. 數 5. 過性。參並安 他合 中】動及與績 踢	【為一1.習法法身2.練3.練4.則比服備制判5.倒會練演量體身時第夷柔第後、,活立習跪習認:賽裝、,定進」習到的驗倒。章護】節護護此。禮 禮 柔紹分場判及 「展從公同程柔法化身 :身身為 動 動 道柔級地、名 護 分開儕中道的險法 複倒倒熱 作 作 規道、設賽次 身演組展評,護奧	2	【第3章化險 為夷護】 1.軟墊、教學影片、電腦、投影 器材。 【第1游泳】 2.浮板、浮球、 教學影片。	【第3章化險 為夷護】 1.課堂觀問察 2.口能實活章 3.技學習活章所 4.學習活章 5.課語問實活 5.課語實 6.口技能習 7.技能習 8.學習 8.學習	【第3章化險 為夷護身法一 柔道】 【品德教育】 品12:重與榮 譽。 【第1章水中 蛙游一游泳】 無	【第3章化險 為夷護身法一 柔道】 無 【第1章水中 蛙游一游泳】 綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	4-D.W.VI	4- EI 1.F.	TOUN	重點	數	資源	P1/1/	المرادي الله	領域
					的獨分進當理育問健備的同溝理保概日健備與的及進養思技體係健備群態育康育及互全立析而的與與題體情能理通解健念常體善健科媒學,辨、的。體利的度活生相與動貌思的運策解健。 J-意,心互體的,生-J用康技體習並人資互 -J他知並動活互人的東知興略解健。 J-意,心動體的應活B.體相資以的覺與、動 2:及能在和中合和養並考能用,決康 B.表能與,育基用中2:體相資以的覺與、動 2:及能在和中合和養做與,適處體的 具達以人並與本於。具育關訊增素、科媒關 具合與體健培作諧。	活3c局性制專能【蛙1c各礎則1d各能1d自技2c利態理和2c自於習4d個畫身的1V部的能項。第游1V項原。1V項原1V口能1V他度性諧1V信挑態1V人,體感1·或身,運 章游1·2連理 1·2 理 2·2的。2·2 台與溝動3·2 觀戰 6·2 運際動。表全體發動 水泳了動和 了動 反運 表群他通。表、的 執動參。現身控展技 中】解基規 解技 思動 現的人與 現勇學 行計與		腳腳氣作習8.賽比會能合受約人們不可以到一個的人們們不可以到一個的人們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們	妙【蛙6.學度請水呼環下7.趴進腿(唯水8.教生踢練進岸著邊蛙。第游第生將學進吸)。請在行動時認基踢師認腿習行上、踢式1一2 游分生行(3 每一學浮蛙作教學)練引識的方示踢坐腿踢落,跳上式10 師生。 習導蛙各,,促)、浮等中】依程。下律循10一著,踢下須打一:學式種並如趴岸板。					
五	3/14- 3/18	第 1 單 元永營健 康路	第3章 伴生命 共老	A2:系統思考 與解決問題 B1:符號運用 與溝通表達	健備理與的獨分進當與 開理健康,考能 所而的 與 所而 的 運 略 則 與 的 理 略 則 的 理 略 的 , 等 的 的 , 等 的 , 等 的 , 等 的 , 等 的 , 等 的 , 。 , 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	la- IV -1: 理解 生理、心層 健康的概念。 la- IV -2: 分群體 健康的 健康的 以表。 Zb- IV -2: 樂於	Aa-IV-3:老化 與義適 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部	1.理解死亡是 生命養適,失 所方養適。 2.透的意化 生的 生的 生的 是 生命養適。 2.透的意化 生的 生物 生物 生物 生物 生物 生物 生物 生物 生物 生物 生物 生物 生物	1.老化的籍名的學歷的人名德· 老子,我是不到生人的的,我们就是不到,我是不是不到,我是不是不是不是,我是不是不是,我们就是不是,我们就是不是,我们就是不是,我们就是一个我们就是一个,我们就是一个我们就是一个我们就是一个我们就是一个我们就是一个我们就是一个我们就是一个我们就是一个我们就是一个我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	1	1.相關電子設備、電腦、相關 教學投影片、 影音檔。 2.各單元之學 習單。	1.認知評量 2.技能評量	【生命教育】 生 13:反思生 老病死與人生 無常的現象, 探索人生的目 的、價值與意 義。	綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子目状况	→ 日 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	子日口怀	重點	數	資源	町里刀八		領域
					育問健備的同溝理保概日與題體情能理互體的。J-B1:表能與,育基用中康 1.1 是 1.1 是 1.2 是 1.2 是 1.2 是 1.3 是	實進態2b-地健信感3b-14年班健康活 充自動效 熟際能持促減險 IV-2:人技持足減險 無活 充自動效 熟際能持促減險 極型 分我的能 悉溝。續進少的		程升能感3.化的體對的認執活定基協年和 影康。健生要同行型健礎的 發狀,康命性且健態康。 老態, 老態, 老態, 是哪年, 是哪年, 是哪年, 是哪年, 是哪年, 是哪年, 是哪年, 是哪年	涵和改同生解的而人力 2.態老並導預化的並活關的 3.因象生老自涵和改同生解的而人力 2.態老並導預不生從中改例健應,活年主及心變老情響多中可變康介的進生健以型日列善。護老時態生生上過人,老素是以。活影素式思康建態常舉方。老化調,活理的不的了化,有著。型響,引考老立,生相法。:現整使更理的不的了化,有著。型響,引考老立,生相法。:現整使更					
五	3/14-3/18	第5單元熱前行向前行	第1章蛙水冲一游泳	A2:系統思考 與解決問題 B1:符號運用 與溝通表資 B2:科技資養 C2:人際關係 與團隊合作	健備與的獨分進當理育問健備的同溝理保體理健全立析而的與與題體情能理通解健了-1解康,思知運略解健。 J-意,心動體的與能情並考能用,決康 1:表能與,育基具育境做與,適處體的 具達以人並與本	態度,與他人 理性溝通與 和諧互動。 2c- IV -3:表現 自信樂觀、勇	Cb-IV-3: 奧林 匹克運動 的精神。 Gb-IV-2: 游泳 前進 25 公 (需換氣 5 以上)。	1.記符蛙其紀之學、配動要方認規能會能合受號色選賽。習划合作領法識則積之,作水式以手成 式、及的及 式。運游揮神中式以手成 式、及的及 式。運游揮神中動及與績 踢手換動練 競 用泳團,遊	1.板教板並踢動生2.助浮時習踢進,,動1腿而腿嚀與,習生存,漂腿進,,動1腿不技收與再。不板水導浮。「蛙出。節練範巧腿夾請。須便面其蛙 愛式!」等:浮,、水學 藉能上練式 體踢」	2	浮板、浮球、教學影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單		綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子目状况	→ 目 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	子目口怀	重點	數	資源	町里刀八		領域
					概日健備與的及進養思技體係健備群態育康育及互急常體善健科媒學,辨、的。體利的度活生相與動應活-J用康技體習並人資互 J-他知並動活互人的應活-B體相資以的覺與、動 2:及能在和中合和養於。具育關訊增素、科媒關 具合與體健培作諧。	習態度。 4d- IV -2: 執行個人實際多數方式。 對於一個人學學的學術, 對於一個人學學的學術, 對於一個人學學的學術, 對於一個人學學的學術, 對於一個人學學的學術, 對於一個人學學的學術,		戲之樂趣。。	4.作影以引識動5.身生踢行划解範學6.式後做划下蛙:片口導蛙作第活練腿岸手建作練師請賣小岸動練划師範說學式。 2.動習教上步議,習示手學上作習手利,明生划 :請浮師蛙驟先再)範動生蛙,。動用輔,認手 暖學板進式分示讓 蛙作先式再					
六	3/21- 3/25	第1 深營康路	第3章命 共老	A2: 系統思考 與解決問題 B1: 符號運用 與溝通表達	互健備與的獨分進當理育問健備的同溝理保概日期體理健全立析而的與與題體情能理通解健念常見.A紹思知運略解健。 J. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	la-L生社健la-l個健因 2b-實進態 2b-地健信感 3b-各通 4a-地健健 I-心各概 2b-以致的。 IV 肯康心。 IV 種互 IV 執康康理理層念分群影 樂康活 充自動效 熟際能持促減險解與面。析體響 於促型 分我的能 悉溝。續進少的	Aa-IV-3:老的我多多。IV-1:他们是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	1.生及解的 2.化理態程升能感 3.化的 4.化質並於生奠化理命意調方透的老的,老力。分健因體對的認執活定的死的,適。理涵化生協年和《影康。健生要同行型健歷亡過並失。解,為命助人效《響狀》康命性且健態康。是程了落《老同常歷提的能》老態、老品,樂康以老	1.族老歷足建有活 2.探意造情自能導失解落法 3.健邁會小樂:化程的立夢。面討涵成緒我的學落說的。攜康入的經活正的,學有想 失死和的並覺學生鵝可 伴老高據。銀看生持力值的 落亡可失透察,感一適能 老:齡,髮待命充,、生 :的能落過技引受步失方 ,從社引髮	1	1.相關電子設備、電腦、相關電子設備、電腦、相關電子設備、電腦、相關教學者檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.技能評量	【生命教育】 生 I3:反思生 老病死現人生 無常的現象的 探索人值 的 義。	綜合活動

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
						行為。			導學死意、稅善大工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工					
六	3/21- 3/25	第5 熟前行	第水游泳第智運定野1中一 2 者動向章蛙游 章的一越	【第1章系注: 年的一个人。 第一次,是一个人。 第一次,是一个人。 第一次,是一个人。 第一次,是一个人。 第一次,是一个人。 第二次,是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	【蛙健備與的獨分進當理育問健備的同溝理保概日健備與的及進養思技體係健第1~J-A2:體標。以應與與題體情能理通解健念常體善健科媒學,辨、的。體章游A2:體情並考能用,決康 J-1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1	向越野】 lc-IV-l:了解 各項運動規 则。 ld-IV-l:了解	【 蛙 Cb- IV - 3: 理	【蛙1.作蛙其紀2.腳腳氣作習3.賽4.學技隊享戲【的向5.越由織展運6.定賽程第1-識色泳鏡錄。配動要方認規能會能合受之第運越能野來、狀動能向的,章游蛙,選賽。 蝗手合作領。蛙。極之發精水趣章動】解運國內況特出越型及水泳式以手成 式、及的及 式 運游揮神中。智一 定動際的及性不野、成中】動及與績 踢手換動練 競 用泳團,遊 者定 向的組發其。同比流功	【蛙1.身生蛙划2.式手合圖說生動3.氣心出動於流【的向4.師對運印紹念源球第海5分式手教踢動,片明掌作教時下水作身線第運越第詢「動象其,、及章游節,別踢作示腿作合與弓握領示雙,氣重體。章動】節問向一簡基包材臺水泳:請複腿。範與的課文導換。範手頭,點保智一:學越詞單本含與灣中】暖學習與一蛙划結本字學氣一換掌部此在持一者定一教生野的介概起全的	2	【第1.教第第三人称形式 (1) 以	【第1章冰中蛙游泳】1.課室問實作。3.技能習名。□ 1 2 2 2 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 3 3 3 3	【蛙無【的越【戶環運識中察量力戶識的心培挑態戶活相動與【品作關品體譽第辦第運野戶12境用到,、、。13與關靈養戰度15動互的技品11與係12規。 章游 章一 教充理學活備述錄 解活,喜極能 團,作好。教通諧 視與水泳 智定 育對解的當觀、的 知環獲悅面力 隊養與態 育合人 群榮中】者向 】,知 測能 境得,對與 成互度 】際	【第1章冰中

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日认允	♣ 目 1,44	子日口怀	重點	數	資源	可重力が		領域
					備群態育康育及互【的向健備與的獨分進當理育問健備與的及進養思技體係健備群態育康育及互相的度活生相與動第運越體理健全立析而的與與題體善健科媒學,辨、的。體利的度活生相與動他知並動活互人的運動,J-解康,思知運略解健。J-用康大體習並人資互 J-他知並動活互人的及能在和中合和養智 2:體情並考能用,決康 2:體相資以的覺與、動 2:及能在和中合和養色與體健培作諧。者定 具育境做與,適處體的 具育關訊增素、科媒關 具合與體健培作諧。	能 ld自技dd Id		完必7.越個及使設能8.越基能理9.定賽成慣適成要能野人競用備。能野本要能能向及運並能競條了運裝賽的及一悉運術素。過越練動提。賽。定動,中器其一定動、及一參野,的升會,向的以會材功一向的體心一與競養習體	發先以為,進一」。學野念與我們不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不					
t	3/28- 4/1	第2單 元慢性 病的世 界	第1章 健康人 生,少 「糖」	Al:身心素質 與自我精進	健體-J-A1:具 備體育與健 康的知能與 態度,展現自	la- IV -2:分析個人與群體健康的影響因素。	Fb- IV -2:健康 狀態影響因 素分析與不 同性別者平	1. 認識慢性 病,了解不健 康的生活習 慣是造成慢	1.引起動機: 利用課本上 的漫畫內容, 與學生討論	1	1.慢性病(惡性 腫瘤、糖尿病) 教學簡報、影 片相關資料以	1.認知評量 2.技能評量	【生命教育】 生 J5:覺察生 活中的各種迷 思,在生活作	綜合活動

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
	1793	-I.Na	少屬」	- ALI	我運動,沒有人的人。我們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們	2a-N考所脅性 V-同境並表能 V-2的進展 B 型 B 型 B - V-同境並表能 V-3-行及風。自康成與 因生行,健 持促減險 医生行,健 持促減險 医活調持康 續進少的	均指策 Fb- IV -4:病的。 健改 新與防 應整 Fb- IV -4:病的。	性因性品 2.瘤了的可性並方3.好的運能康慣病素病質認與解生能病學法了生重用,的。的評對影惡尿不活引產習。解活要生产生性生響性病健習發生預 持習,活不活要慢活。腫,康慣慢,防 良價並技健習	慢逐代現病是 医乳球	3	及電腦設備。 2.各單元之學習單。		息、健康促進動樂課題思之道。	
t	3/28- 4/1	第5型向前行	第智運定野【次週】	A2:系統思考 與解決問題 B2:科技資訊 與媒體素養 C2:人際關係 與團隊合作	健備與的獨分進當理育問健備與的及進養思技體係健備群態育體理健全立析而的與與題體善健科媒學,辨、的。體利的度活了J解康,思知運略解健。 J-用康技體習並人訊互 J-化知並動體情並考能用,決康 2:體相資以的覺與、動 2:及能在和具育境做與,適處體的 具育關訊增素、科媒關 具合與體健	Ic各礎則Id各能Id自技Id運各2c自於習3d思能動題4c並的運正IV項原。IV項原IV己能IV動項IV信挑態IV考力情。IV評體動個了動和 了動 反運 應賽。表、的 應分決的 分個能,的解基規 解技 思動 用的 現勇學 用析運問 析人與修運	Cd-IV-1:戶外 休閒理。 Ce-IV-1:其動 合應用。	1.越由織展運2.定賽程完必3.越個及使設能4.越基能理5.定賽作野來、狀動能向的,成要能野人競用備。 點野技要力透起訓了壓國內況特出越型及競件解運備賽的及 悉運術素。過越練定動際的及性不野、成賽。定動,中器其 定動、及 參野,向的組發其。同比流功的 向的以會材功 向的體心 與競養	1.師場叉向旗2.線A程2.組一並棒排4.校圈所於點地覺其上5.第依的點越或依 BC。學隨張編做。第園選在所拍徵的貼。採1.1	2	小型三角錐數明制 () 時期 ()	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【戶環運識中察量力戶識的心培挑態戶活相動與【品作關品數學所與一個的人類,以 13 與關靈養戰度 15 動互的技品 11 與係 12 與關靈養戰度 15 動互的技品 11 與係 12 範圍,作好。教通譜、的 知環獲悅面力 隊養與態 育合人 群樂 15 以 16 以	綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵 康育及互動的素養。	動計畫。 4d- IV -2: 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。		成運動的升體的體	重點 體學發達置點圖將查在片後檢直有查置 6.準圖用地蒐若自 對學的確號確。下前確片所一較校校向可使則製 式圖先點檢和片的碼的完一進認和在一為園園越直用教。 ,出抵位查地,檢寫照成個,所檢位一精地專野接;師	數	資源		譽。	領域
八	4/4-4/8	第2單性世界	第康,糖癌」	A1:身心素質 與自我精進	健備康態我健人值義踐棄門-J-A1:與能理學性與,,。是可以與了學性與,,。與我們與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類,與一個人類	1a-1個健因 2a 思題威重 3a 不情適續技 4a 地健健行 IV 人康素 IV 考所脅性 IV 同境並表能 IV 執康康動分群影 自康成與 因生行,健 持促減險析體響 主問的嚴 應活調持康 續進少的	指標的改善 策略。	1.病康慣性因性品 2.瘤了的可性並方 3.好的運能認,的是病素病質認與解生能病學法了生重用,識解生造的評對影惡尿不活引產習。 解活性生善慢不活成主估生響性病健習發生預 持習,活不性健習慢要慢活。腫,康慣慢,防 良慣並技健	1.介瘤因及的2.早紹的補3.紹形性惡形類能。發療中期政癌的 尿糖原瘤性成,罹 現:提篩 :病尿因:腫原以癌 ,介供檢 介的	1	1.慢性病(惡性 腫瘤、糖尿病) 教學簡報、影 月相關資料。 2.各單元之學 習單。	1.認知評量 2.技能評量	【生活思息進動樂等價水 有數察種活促運與關連,道 等質的在健飲休人題思決 之 等 有 等 種 等 便 致 所 的 形 的 形 的 形 的 形 的 形 的 形 的 形 的 形 的 形 的	綜合活動

\	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養				教學活動	節	教學設備/)	\	統整相關
週次	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	重點	數	資源	評量方式	議題融入	領域
								康的生活習 慣。						
	4/4-4/8	第5 熱前行	第智運定野第力河河2者動向 3 拔一章的一越 章山拔	【 的向起 A2: 章里野 A2: 章里野 A2: 章里野 A2: 章里野 A2: 章里野 A2: 李 英 B2: 并 表 B2: 并 表 B3: 并 和 A3: H 和	【的向健備與的獨分進當理育問健備與的及進養思技體係健備群態育康育及互【山制健備康態我健人第運越體理健全立析而的與與題體善健科媒學,辨、的。體利的度活生相與動第河拔體體的度運潛性章動】J-解康,思知運解解健。J-用康技體習並人資互,J-他知並動活互人的3-河J-育知展動,自智- 2:體情並考能用,決康 2:體相資以的覺與、動 2:及能在和中合和養力八 1:與能現與探我者定 具育境做與,適處體的 具育關訊增素、科媒關 具合與體健培作諧。拔人 具健與自保索價	【的向に各礎則は各能は自技は運各2c自於習3d思能動題4c並的運正動4d個畫身【山制に各礎則に郵運魁1/項原。1/項原1/10元能1/10動項1/16排態1/1/考力情。1/12評體動個計1/1/人,體第河拔1/1/項原。1/1/21動了1/1/21連理 1/1/22 1/22 1/22 1/24 1/24 1/24 1/24 1/	【的向Cd-IV-1: 四面	【的向1.越由織展運2.定賽程完必3.越個及使設能4.越基能理5.定賽成慣適【山制6.拔發7.動精8.動第運虧下來、狀動能向的,成要能野人競用備。能野本要能能向及運並能第河拔認河展了的神了的章動】解運國內況特出越型及競件解運備賽的及善、運術素。過越練動提。章一】八運文團特。 拔安智一 定動際的及性不野、成賽。定動,中器其 定動、及 參野,的升 力八 人動化體質 河全智一 向的組發其。同比流功的 向的以會材功 向的體心 與競養習體 拔人 制的。運與 運注	4.第2節:「愛體育」 競育」 大河」 大河 大河 大河 大河 大河 大河 大河 大河 大河 大河 大河 大河 大河	2	【的越孔,數明製定與行集【山拔拔鄉 1.數明製定與行集【山拔拔鄉 1.數明製定與行集【山拔拔鄉 1.數明製定與行集【山拔拔鄉 1.數明製定與行集【山拔拔鄉 1.數明製定與行集【山拔拔鄉 1.數明製定與行集 2.河 1.數明製定與行集 3.0 以 1.数明製定與行集 3.0 以 1.数明制型 3.0 以 1.数则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则则	【第 2 章 司	【的越【戶環運識中察量力戶識的心培挑態戶活相動與【品作關品體譽【山拔無第運野】外境的所生具描紀 理生像的積的。在中合良能德溝和。重範 第一教充理學活備述錄 解活,喜極能 團,作好。教通諧 視與 章八智定 育對解的當觀、的 知環獲悅面力 隊養與態 育合人 群榮 力人者向 】,知 測能 境得,對與 成互度 】 際 對數 拔制	【第2章日本的越野人。 【 山拔無 】 動 章 八

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
九	4/11-	第2 單	第1章	Al:身心素質	值義踐棄健備群態育康育及互 一個表現,。體利的度活生相與動學並不 J.他知並動活互人的 生積輕 J.他知並動活互人素 一個型並不 J.他知並動活互人素 一個型 J.A. L.	護動Id各能Id自技Id運各2c利態理和2c自於習3c局性制專能3d運學3d運的3d思能動題4d適專能1e等情IV項原IV已能IV動項IV他度性諧IV信挑態IV部的能項。IV動習IV動各IV考力情。IV合項。IV免境1-運理2:的。3:比略2:合與溝重3:觀戰度1-i或身力運 1-i技略2:比策3與解境 1-l個運 2:分數 反運 應賽。表群他通。表、的。表全體發動 運術。運賽略應分決的 發人動 分類 解技 思動 用的 現的人與 現勇學 現身控展技 用的 用中。用析運問 展之技 析	Fb- IV -2:健康	意 9. 拔作材 10.合步作 11.制規賞比	河活手到腳制 1.糖尿病 1.糖取費		1.慢性病(惡性	1.認知評量	【生命教育】	綜合活動
	4/15	元慢性 病的世 界	健康人生,少「糖」少「癌」	與自我精進	備體育與健 康的無度,展現自 態度,展現自 我運動與保	個人與群體 健康的影響 因素。 2a- IV -2: 自主	狀態影響因素分析 對不同性別者平均餘命健康	病,了解不健 康的生活習 慣是造成慢 性病的主要	紹糖尿病形成的類型,說明預防罹患糖尿病的方		腫瘤、糖尿病) 教學簡報、影 片相關資料以 及電腦設備。	2.技能評量	生 J5:覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促	

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題_	名稱	項目	具體內涵 健曆的 健曆的 使性與 生積極 度 發 東。	思題威重3a不情適續技4a地健健行等所發性 IV同境並表能 IV執康康動康成與 因生行,健 持促減險 是行,健 持促減險 應活調持康 續進少的	指策略。 Fb-IV-4:病的 等下数,有的 等的,是不是不是,是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是	因性品2.瘤了的可性並方3.好的運能康慣素病質認與解生能病學法了生重用,的。素病的識糖不活引產習。保活性要用改生生質、對影惡尿不活引產習。保活性生善生生生生的。與實質,與實質,與實質,與實質,與實質,	重點: 法.改姓明理來康 (基. 2.改始利理來康康 (基. 2.改始利理來康康 (基. 2.改的) (基. 2.改的) (基. 2.改的) (基. 2.改的) (基. 2.改的) (基. 2.改的) (基. 3.改的) (基. 3.改的) (基. 3.改的) (基. 3.改的) (基. 3.改的) (基. 3.改的) (基. 3.改的) (基. 3.改的) (基. 3.改的) (基. 3.公的) (基. 3.公) (基. 3.公)	數	資源 2.各單元之學習單。		進、飲休 食運 動樂等課題思 等價值思 求解 之道。	領域
九	4/11- 4/15	第5 型 元 向 前 行	第3河人河	A1:身心素質 與自我精雕 C2:人際關係 與團隊合作	健備康態我健人值義踐棄健備群態育康育及互體體的度運潛性與,,。體利的度活生相與動體制,自生積輕 J-他知並動活互人素 L-2 人人的 是人人的 是人人人的 是人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人	Ic各礎則 lc運護動 ld各能 ld自技 ld運各2c利態理和2c自於習3c局IV項原。 IV 風全境 l·運理 -2:的。 3:比略 2:合與溝動 3:觀戰度 l·或了動和 評,的。了動 反運 應賽。表群他通。表、的。表全解基規 估維運 解技 思動 用的 現的人與 現勇學 現身	Ce-IV-1:其他 休閒運動綜 合應用。	1.拔發2.動精3.動意4.拔作材5.作進6.拔則觀賽認河展了的神了的事認河、。能做攻了河,摩。八少人動化體質 河全 人本與 學步。人易賞河制的。運與 運注 制動器 合、 制規、比	1.步示作意動腳肩聽口迅推回勢 2.(1師步口(有直膝退腳同蓋左推第動範,事作平同到令速蹬到。進後示動令腳同蓋、用時彎右直1作起並項要行寬「時往雙基動步範,「用時彎左推右後腳施部、起說。領行站開,下腳基動步範,「用時彎左推右後腳施表明起:約立始臀,,本作:後配右力左曲(直腳退輪力起師動注步雙與,」部並再姿数退合」推腳後左,膝,流蹬	2	拔河場地、拔河縄。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作		

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	7000	1 11 1 1	7-0-1-W	重點	數	資源	μ1 ユ / 3 / 3	MARKAZIIIA/ C	領域
						性的身體控			地向後退。					
						制能力,發展 專項運動技			(2)猛拉:教師 示範猛拉動					
						能。			作與注意事					
						3d- IV -1: 運用			項,雙腳平行					
						運動技術的			約與肩同寬					
						學習策略。			站立,,配合					
						3d- IV -2: 運用 運動比賽中			口令「預備」 (基本姿勢握					
						的各種策略。			(基本安男涯 繩)、「1」(臀部					
						3d-IV-3 應用			迅速往下)、					
						思考與分析			「2」(推蹬雙					
						能力,解決運			腳向後退),進					
						動情境的問 題。			行猛拉動作。 3.「愛體育 輪					
						&d-IV-1 發展			胎競速:拔河					
						適合個人之			基本步伐練					
						專項運動技			習」: 最先將					
						能。			輪胎拉動至 終點的組別					
									為勝。					
									4.第2節:「愛					
									體育 團隊默					
									契訓練:後退					
									步與猛拉練 習」:					
									(1)團隊默契					
									訓練:學生八					
									人一組,分為					
									站 姿 隊 與 坐					
									挑戰拉動坐					
									姿隊 2 公尺,					
									若挑戰成功,					
									增加坐姿隊					
									人數(一次增 加一人),直到					
									站姿隊無法					
									拉動坐姿隊					
									為止。					
									(2) 團隊後退					
									步:教師示範 團隊動作之					
									日令與步伐					
									的配合。					
									(3)團隊猛拉:					

週次	起訖 日期	單元 主題	課程名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
	1793	1							教拉令配5.勢拔使手伍舉調預獲換6.學一賽流搭習進完河師動與合認:河用勢準繩整備勝邊拔生組由擔配之攻成比而動與合識教比之確完拉心開吹。河每每學裁課起转一賽範之伐 判示賽裁認成緊線始哟 賽八場生判堂步巧場。	X				
+	4/18-4/22	第2單性世界	第2章謹,」經	A2:系統思考 與解決問題	健備與的獨分進當理育問是J-A2:開體是J-M2:開題。 是理健貌上的運動與與題情,考能用,決康 與國人,適處體的	la-IV人康素 IV 考所發性 IV 与康素 IV 考所發性 IV 同境並表能 IV 執康康動分群影 自康成與 因生行,健 持促減險 日康成與 因生行,健 持促減險 医活調持康 續進少的	Da- IV - 2: 身體 各系統、 等的 能。 Fb- IV - 4: 新與 性 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	1.統疾健習系並心的2.統了的對響養法3.自的並認及病康慣統學血方認及解生腎,腎。覺己健向循心了的對影習管。泌臟不活臟學臟 並與狀家環血解生循響預疾 尿病健習的習的 關家況人系管不活環,防病 系,康慣影保方 懷人,宣	1.用量引血的好環血血生生循影預的2.紹說的理高血學起壓意奇系管壓不活環響防方腦腦明徵方壓壓血學所義介統疾提健習系並高。風風腦兆式:機壓生代感紹及病醒康慣統說血 :,中及利測,對表到循心高學的對的明壓 介並風處	1	1.相關性病學影儿各單的學別,與一個學院的學學,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	1.情意評量 2.認知評量	【生活思息進動樂等價求 相對 (生) (生) (生) (生) (生) (生) (生) (生) (生) (生)	生物

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵				重點	數	資源	. ,		領域
								導健康生活 型態。						
+	4/18-4/22	第元對	第棒家棒 章一一球	C2: 人際關係 與團隊合作	健備群態育康育及互體利的度活生相與動動的方式。 與一個大學 是一個的度活生相與動動的 是一個的度活生相與的的 是一個的度活生和中合和養 與一個的度 是一個的 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的度 是一個的 是 是 是 是 是 是 是	Ic-各礎則 Ic-運護動 Id-各能 Id-自按2c-利態理和2c-自於習3c局性制專能3d運學3d思能動題4d適專能Ⅳ項原。Ⅳ、風全境-1:運理 2:險全境-1:運理 2:險全境-1:運理 2:內。 2:合與溝動2:觀戰度-1:或身,運 1:技幣2:與解境 1:個運了動和 評,的 了動 反運 表群他通。表、的 表全體發動 運術。應分決的 發人動解基規 估維運 解技 思動 現的人與 現勇學 現身控展技 用的 用析運問 展之技解基規	Hd-IV-1:守球(情/ 跑運合術	1.與之打相技能學善2.球與等個全體展運將用動日3.保他安4.現動人團神挑限。	1.球分解姿跨位置作2.範動些生3.投多資見其可之4.中擲人有球流目累者5.速式動明鐘之手步心球作第肩解,勢步置與。教、作,的棒球,料的握做參愛紅準一3的上標計獲第壘投作正擺預臂穩向拋。1.動明拍與出後 師朗應加象投種章中球於為,體主實,肩會,得分。節球球解、式姿擺住仁出節上動明拍與出後 師明應加象投種章中球於為,體主實,肩會,得分。節球球解、式姿擺住仁出節,投作預腳手手續 在時誇深。手類補有種紹教 育棒:每上,擊分數 :鐘分:反投勢、與下等棒球講備、肘位動 示,大學 的繁充常及,學 命球五人投輪中,高 慢擺解說手球、跨手將動	2	1. 棒學 習	1.課堂觀察 2.口語實作 3.技能實作 4.學習活動單	【品用: 工作 医二角	综合活動

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
									6.範動些生7.中擲戰每投戰式投進一教、作,的愛球準賽關球使投進1關師明應加象體 以 計機用球球類。在時誇深。					
+	4/25- 4/29	第2單性的 界	第2章謹」,」經	A2:系統思考 與解決問題	健備與的獨分進當理育問體理健貌思知無數與題語與與應。 以 我們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們	la-l個健因 2a.思題威重 3a.不情適續技 4a.地健健行 2z.與的。 2:健造感。 2:的進修現。 3:行及風。分群影 自康成與 因生行,健 持促減險 烟生行,健 持促減險 應活調持康 續進少的	Da- IV - 2: 身體 各系統、 等 各系統 等 時。 IV - 4: 新與 等 時。 新與 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 。 等 等 。 等 等 。 等 的 。 。 。 。	1.統疾健習系並心的2.統了的對響養法3.自的並導型認及病康慣統學血方認及解生腎,腎。覺己健向健態循心了的對影習管。泌臟不活臟學臟 蒸與狀家康。獨血解生循響預疾 尿病健習的習的 關家況人生系管不活環,防病 系,康慣影保方 懷人,宣活	1.紹說治腎泌養學的對響養法心自法病病所。: 2.紹及醒康實數學的對學,以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以	1	1.相關性病學是習物學與對於不可能的關係。因為不可能的關係,因為不可能的關係,因為不可能的關係,因為不可能的關係,因為不可能的關係,因為不可能的關係,因為不可能的關係,可能可能可能可能。 1.相關性病學是 2.習物學是 3.關係, 3.關係, 4.因為 4.因為 5.因為 6.因為 6.因為 6.因為 6.因為 6.因為 6.因為 6.因為 6.因 6.因	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】 生命教育生 生活中,在健康会 實際各種活化 生活中,人題 等等值 的 性數 等等 的 有 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	生物
+	4/25- 4/29	第6單元球賽對決	第1章 棒壘一 家親一 棒壘球	C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-C2:具 體刑的 開刊的 實活 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	lc- IV -1: 了解 各 礎原 則。 lc- IV -2: 評估 運動風險,維 護安全的運	Hd-IV-1:守備/ 跑分性球類 運動動脈 合及團隊戰 術。	1.能學異數 之差擊動知 大作 以 作 職 原 理 數 的 的 與 數 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1.第 1 節: 紹好帶 在 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時	2	1.棒壘球、場 地、學習活動 單。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7:解析各	綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
週人	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	字首仪况	学首内台	学首日保 	重點	數	資源	<u> </u>		領域
					及與的素養。	動d各能d自技2c利態理和2c自於習3c局性制專能3d運學3d思能動題4d適專能情V項原V可能V化度性諧V信挑態V部的能項。V動習V考力情。V/合項。1.運理-2.的。2.合與溝動3:觀戰度-1.或身力運 1.技職3:與解境 1.個運了動 反運 表群他通。表、的 表全體發動 運術。應分決的 發人動解技 思動 現的人與 現勇學 現身控展技 用的 用析運問 展之技		學善2.球與等個全體展運將用動日3.保他安4.現動人團神挑限習動能投打動人身控現動此於項生能護人全能棒,際隊,戰。略技出手者,局性能個潛技其目中活個的。 賞壘養關合精個條投打表部的力人,巧他或。動人人 與球良係作進人改。壘球擊現或身,的並運運平 中及身 表運好與精、極	習好學明生姿勢,對學明生姿勢,對學明生姿勢,對學明生。 分學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學				種媒體所以,	

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
									量觀自及回並如術 打察己修論互相 動,觀建學 動,觀建學 前 作將察議, 論技					
+=	5/2-5/6	第2慢的 界	第小「「不「	A2:系統思考 與解決問題	健備與的獨分進當理育問體理健全立的運幣與與題·1-A2:體情並考能用,與與題情並考能用,決康康,考能與與應。與與此,適處體的	1a-1個健因 2a 思題威重 3a 不情適續技 4a 地健健行 Ⅳ 人康素 Ⅳ 考所脅性 Ⅳ 同境並表能 Ⅳ 執康康動分群影 自康成與 因生行,健 持促減險析體響 主問的嚴 應活調持康 續進少的	Da- IV -2: 身體 各系統、器 時。 Fb- IV -4: 新與 等時。 等等 等等 等等 等等 等等 等等 等。 等等 等。 等。 等。 等。 等。	1.統疾健習系並心的2.統了的對響養法3.自的並導型識及病康慣統學血方認及解生腎,腎。覺己健向健態循心了的對影習管。泌臟不活臟學臟 案與狀家康。環血解生循響預疾 尿病健習的習的 關家況人生系管不活環,防病 系,康慣影保方 懷人,宣活	1.遠招生重紹夠、的習家活覺家狀人生離:活好生重紹夠、的習家活覺家狀人生體說活性生維防九招健以察人,宣型性明習,活持慢項式康導並的並導態,健價並中健性健。新學關健向健。	1	1.相關性病學 2.習教器 1.簡素 1. 相關性病學 2. 習教器 2. 智子(心野投) 2. 智子(心野投) 4. 不知,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】 生J5:覺察種生 活中,在 飲飲 生 所 生 所 生 所 生 所 生 服 食 附 我 上 期 等 等 理 会 所 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是	生物
十二	5/2-5/6	第6單 元球決 對決	第2章 排敵一排 球	A2:系統思考 與解決問題 B1:符號運用 與溝通表達 C2:人際關係 與團隊合作	健備與的獨分進當理育問健備的同體理健全立析而的與與題體情能理是全立析而的與與題體情能理以上,一個學學的,是一個學學的,與一個學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	lc-IV-1: a 理則 lc-IV-1: 項原。 IV-2: 的 $= 1.5$ 化	Ha-IV-1:網/ 牆性球類運動動作組合 及團隊戰術。	1.了解排球的 攻擊基本 企學如何 作 作 作 作 作 作 作 作 作 作 作 作 作 等 攻 修 等 上 行 作 等 的 作 的 作 的 作 的 作 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1.第國賽分非類官業聯民灣。愛賽一時,為官。方甲賽間五體手手。 實內說為官。方甲賽間五體手: 實子,與大學,與大學,與大學,與一個, 是一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個 是一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與	2	1.排球(場)、電腦 腦、教師國內排 競集大型裁判 手勢影片。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作		綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子自化先	子目门台	子日口保	重點	數	資源	町里刀八		領域
					溝通互動,並 理解體育與	習態度。 3c- IV -1: 表現			手腕上下轉動熱身,訓練					
					保健的基本	局部或全身			腕關節與韌					
					概念,應用於	性的身體控			帶力量					
					日常生活中。 健 體 -J-C2: 具	制能力,發展 專項運動技			3.「愛體育 體 能輔助運動:					
					備利他及合	能。			剪刀石頭					
					群的知能與	3d- IV -2: 運用			布」: 進行剪					
					態度,並在體 育活動和健	運動 比賽中 的各種策略。			刀石頭布跑 動遊戲熱身。					
					康生活中培	17台建泉岬			除了跑步以					
					育相互合作				外,腳步亦可					
					及 與 人 和 諧 互動的素養。				用側併步、交 叉步、開合跳					
					互到印象良				等動作進行。					
									4.簡介扣球動					
									作的助跑步 法。					
									5.第2節:教					
									師說明扣球					
									之助跑起跳 與空中揮臂					
									動作(以左手					
									攻擊者為例),					
									指導學生進 行扣球練習,					
									隨時給予修					
									正回饋。					
									6.提醒學生: 練習時可體					
									驗原地與助					
									跑攻擊,並觀					
									察左手與右 手攻擊者的					
									動作特色,並					
									請學生相互					
									指導、分享扣 球動作的學					
									習心得。					
									7.「愛體育 自 拋 自 扣 練					
									拠 日 11 練 習」: 教師配					
									合課文講解					
									自拋自扣動					
									作 要 領 與 操 作,並引導學					

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
									生分經屬線 教建球扣別屬 在熟一網 學網網在熟一網 別一學網網在熟一網 別一個					
+=	5/9- 5/13	第2單性世界	第1 慢路單【次週】 不 第三 第二 第三	B1:符號運用 與溝通表達	健備的同溝理保機日 體情能理通解健念常生 活力心動體的應活 中 重 質 大 生 五 一 五 一 題 的 、 生 五 、 生 、 生 五 、 生 五 、 生 五 、 生 五 、 生 五 、 生 五 、 生 五 、 生 五 、 生 五 、 生 五 、 五 、	Ib-L生健求康活2b健規價3b不情種解題4b精來健立N/活霡解技技N/康範值N/同境生決。N/確支康場因境,的和 堅生度 因生用能康 使資自進應的尋健生 守活與 應活各,問 用訊己的	Fb-IV-4:新與傳生 傳生 等略。	1.性身予理,採康陪人。 2.健持親 () 確, 權 () 權 (1.利性路的動生慢戚的療 2.病應當得大能五段引用病歷影機分性朋感過面的階一知疾會種。剧罹患程片並享病友受。重心:名罹病經心機患者分引請罹的當及。大理介病患,歷理:慢心享起學患親時治 疾反紹患重可的階	1	1.相關電子設備、教學投影 片。 2.各單元之學 習單元之學 習上:罹患慢性病病 路歷程分享。	1.情意評量 2.認知評量	【生老無探的義生超辨,人類的人價。 是13·5元。 於一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	
十三	5/9- 5/13	第6單元球賽對決	第排攻球第羽人球【次週 2 敵一 3 出一 第評】 一 第 二量	【第2章排敵 禦功一排球】 A2:系統思考 與解決號題 B1:斧號之 C2:人院 與團隊合羽球 第4人一羽球】 A2:系統問題 B1:符號運用	【第2章排球】 健備與的獨分進當理 時期 是 等 一 引 一 引 一 引 一 引 一 引 一 列 體 理 健 全 立 析 而 的 與 與 題 題 , 思 的 通 等 的 是 , 要 等 的 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是	【第2章排球】 le-IV-II: 理理 -2:的。 -2:合與 ld-IV-II: 里理 -2:的。 -2:合與 是EIII: 2c-IV-EIII: 2c-IV-EIII: 3c-IV-EIII: 3c-IV-EIII: 4c-IV-EIII:	【第2章排敵 禦功一排網 Ha-IV-1:網 種動及 第3章 第4一 1 第4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	【第2章排敵 禦功一排球】 1.了解排球的 攻擊。 2.學球比比如 無在地域的 第4.能了解羽球】 4.能了解羽球	【第2章排球】 1.師 1.師 1.師 1.節 1.節 1. 1. 1. 1. 1. 2. 2. 3. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 4. 5. 4. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5.	2	【第2章排敵 禦功一排球】 1.排球(場) 1.排球(場) 1.排球(場) 1.排球(場) 1.排球(場) 1.排球(場) 1.排球(場) 1.排球(場) 2.羽球 1.脚头(場) 2.羽球 1.脚头(場) 2.羽球 1.脚头(場) 2.羽球 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(場) 1.脚头(地) 1.脚头(u) 1.脚头(u) 1.脚头(u) 1.脚头(u) 1.脚头(u) 1.脚头(u) 1.脚头(u) 1.mu(u) 1.m	【第2章排敵 禦功一排球】 1.課堂觀察 2.口語問實作 【第3对統 《第4.課堂觀問實 5.口話能實討 6.技組到活動單 8.學習活動單	【第2章排敵 禦功一排球】 無 【第3章羽出 驚人一羽球】 無	【第2章排敵 禦功-排球】 綜合活動 【第3章羽出 驚人-羽球】 無

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日秋元	4- HI 1.D.	4-01/W	重點	數	資源	口重ハハ		領域
				與溝通表達	健體-J-B1:具	和諧互動。		正手殺球與	後排球員攻					
				B2:科技資訊	備情意表達	2c- IV -3: 表現		正、反手網前	擊踩線、觸					
				與媒體素養	的能力,能以	自信樂觀、勇		短球的動作	網、連擊、位					
				C2:人際關係	同理心與人	於挑戰的學		要領及運用	置或輪轉錯					
				與團隊合作	溝通互動,並	習態度。		時機,並能透	誤等。					
					理解體育與 保健的基本	3c- IV -1:表現 局部或全身		過練習與反思增進動作	2.「愛體育 兩 人隔網(羽球					
					概念,應用於	性的身體控		応 増 進 動 下 技能。	網)練習」(三):					
					日常生活中。	制能力,發展		5.能做到正確	教師指導學					
					健體-J-C2: 具	專項運動技		且流暢的正	生進行不同					
					備利他及合	能。		手殺球與正、	動作隔網助					
					群的知能與	3d- IV -2: 運用		反手網前短	跑扣球。					
					態度,並在體	運動比賽中		球動作,並充	3.「愛體育 扣					
					育活動和健	的各種策略。		分實踐運用,	球綜合練					
					康生活中培	【第3章羽出		進而有效提	習」: 教師指					
					育相互合作	驚人-羽球】		升身體適能,	導學生在暖					
					及與人和諧	1c- IV -1: 了解		養成規律運	身後進行打					
					互動的素養。 【第3章羽出	各項運動基 機原理和規		動習慣。 6.能了解個別	準王活動,藉 此 練 習 扣 球					
					★ 男子 別山	で		差異,養成尊	技術與戰術					
						1c- IV -2: 評估		重他人的態	投 帆 英 戦 帆 思考。					
					備理解體育	運動風險,維		度,透過合作	【第3章羽出					
					與健康情境	護安全的運		學習,解決學	驚人-羽球】					
					的全貌,並做	動情境。		習歷程所面	4.第 2 節:介					
					獨立思考與	1d- IV -1: 了解		臨的問題,並	紹戴資穎的					
					分析的知能,	各項運動技		發揮團隊精	選手背景與					
					進而運用適	能原理。		神,促進人際	經歷、歷年得					
					當的策略,處	1d- IV -2: 反思		互動關係。	獎紀錄,並透					
					理與解決體	自己的運動			過戴資穎受					
					育與健康的 問題。	技能。 2c- IV -2: 表現			傷的事件,說 明 練 習 時 應					
					健體-J-B1: 具	利他合群的			注意的事項。					
					備情意表達	態度,與他人			5.正手殺球:					
					的能力,能以	理性溝通與			教師講解與					
					同理心與人	和諧互動。			示範正手殺					
					溝通互動,並	2c- IV -3:表現			球動作,說明					
					理解體育與	自信樂觀、勇			正手殺球特					
					保健的基本	於挑戰的學			點與方式。學					
					概念,應用於	習態度。			生兩人一組,					
					日常生活中。	3c-Ⅳ-1:表現			進行正手殺					
					健體-J-B2:具 備善用體育	局部或全身 性的身體控			球練習。 6.「愛體育 正					
					與健康相關	制能力,發展			5. 爱腹月 止 手殺球定點					
					的科技、資訊	專項運動技			練習」:兩人					
					及媒體,以增	能。			一組,一人發					
					進學習的素	3d- IV -2: 運用			正手高遠球,					

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
	1793	120	- Lilia	- AL	養思技體係健備群態育康育及互 ,辨於的。體利的度活生相與的 一類與、動活互人的。 一個知道,動活互人 大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	運動比賽中的各種策略。 4d·IV·l:發人適項運動能。			一手線練對控路人元性一手線練對控路人元性。人球優進,不,術具有以,階學同使更變	X	<i>Am</i>			
十四	5/16- 5/20	第2 慢性的界	第3章慢長不 以不 軍	B1:符號運用 與溝通表達	健體-J-B1: 一意情的同溝理保概日 一意,心動體的, 生 后,心動體的 應 活 生 后 的 一 題 的 , 生 后 的 , 色 、 生 的 , 色 、 生 的 , 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。	Ib-1生健求康活2b健規價3b不情種解題4b精來健立IV活需解技技IV康範值IV同境生決。IV確支康場因境,的和 堅生度 因生用能康 使資自進應的尋健生 守活與 應活各,問 用訊己的	Fb-IV-4:新興 傳染病與 性病的 策略。	1.性身予理.保 問用病狀當為 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1.主你小導擔主的2.親你小導探意身要可組學任要注身戚可組學病事為照以討生病照意為、以討生者項病顧:論思病照事病朋:論生者。也,過引,的者。的,過引考注	1	1.相關電子設備、教學投影 用。單元之學習單。 3.影片:罹患慢性病療程分享。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】 生 13:反與現生	
十四	5/16- 5/20	第6單 元球賽 對決	第3章 羽出驚 人一羽 球	A2:系統思考 與解決問題 B1:符號運用 與溝通表達 B2:科技資 與媒體素養 C2:人際關係 與團隊合作	健備與的獨分進當理育題 體理健全立析而的與與與 原,思知運略解健。 是有境做與,適處體的 是有時, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ic-IV-1: Ic-IV-1: 運理 Ic-IV-2: 陳 Ic-IV-2: 除 的 Id-IV-1: 動安境。 Id-IV-1: 動性。 Id-IV-1: 動性。 Id-IV-1: 動性。 Id-IV-1: 對情報。 Id-IV-1: 對情報。 Id-IV-1: 對情報。 Id-IV-1: 對情報。 Id-IV-1: 對情報。 Id-IV-1: 對情報。 Id-IV-1: 對情報。 Id-IV-1: 對情報。 Id-IV-1: 對析表 新術表	Ha-IV-1:網/牆 性球類運動 動作組合及 團隊戰術。	1.正正短要時過思技能所了殺手反的及並習進。 做暢羽球網動運能與動 正的人類 可能 做暢別時間,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能	1.行誰活派發球依球進行 1. 行 推動一正,序響行變射每個高同行。變有一種,變不可變,不變不可變,如此,一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	2	1.羽球、球場、 學習活動單。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單		

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日认允	文 目(1 /1)	子日口怀	重點	數	資源	町里刀八		領域
					健備的同溝理保概日健備與的及進養思技體係健備群態育康育及互體情能理通解健念常體善健科媒學,辨、的。體利的度活生相與動門、1.1意,心重體的,生.1.1用康技體習並人資互 J. 他知並動活互人的表彰與,育基用中2.2體相資以的覺與、動 2.2 及能在和中合和養具達以人並與本於。具育關訊增素、科媒關 具合與體健培作諧。	ld-自技2c利態理和2c自於習3c局性制專能3d運的4d適專能W.己能W.也度性諧V.信挑態W.部的能項。W.動為W.合項。2:的。2:合與溝動3:觀戰。1:或身力運 2:比策1:個運反運 表群他通。表、的。表全體發動 運賽略發人動眾的人與 現勇學 現身控展技 用中。展之技		手反球分進升養動3.差重度學習臨發神互殺手的實而身成習能異他,習歷的揮,動以網,運有體規價了,人透,程問團促關與網,運有適健。解養人過解程題團進係與不可並用效能律。個成的合決所,隊人。以短充,提,運 別尊態作學面並精際	魔動一正其後高選手手手3./短作習與反球正前與兩別反球4.育積動單抗短前內以回離備術:位手餘場度擇高切殺第反球講:示手動/短方人進手練進。分:位,球場,網擊場。師每同高同依與回遠球球2.手技解師範網作反球式一行網習行網後,進方至發發前擊排「組學球學來離擊、或」:網術與講正前說手特學,正前,愛短」組行先對球球短球隊活派發,於球,正正正」正前動練解/短明網點生分/短」體球活為對發方線方球後預					
十五	5/23- 5/27	第3單 元千鈞 一髮覓 生機	第 1 章 安全百 分百	A2:系統思考 與解決問題 B1:符號運用 與溝通表達	健體-J-A2:具 備理健康, 是 開理健康, 是 分析而 理 是 的 所 所 所 通 的 題 的 題 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 , 考 的 的 的 , 多 的 的 。 多 的 。 多 的 。 多 。 。 多 的 。 。 。 。 。	lb- IV -2:認識 健康活技程序 生實施。 lb- IV -3:因 生活境	Ba-IV-3:緊急 情境處理與 止血、包紮、 CPR、復甦姿 勢急救技術。	1.能了解並能 說出的。 2.能分享自己 動對的 境的,並覺察 感受,並覺察	1.面對傷害發生的那一人 生的那課者 一本內, 一本內, 一本內, 一本內, 一本內, 一本內, 一本內, 一本內,	1	1.相關電子設 備、電腦、教學 投影片。 2.各樣活動所 需:診帶、三角 式繃帶、三角	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J11:學習創 傷救護技能。	綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子日状况	→ 日 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	子日口怀	重點	數	資源	「里刀」へ		領域
					當理育問健備的同溝理保概日的與與題體情能理通解健念,J-1意,心動體的應活中通知體的應活中通知體的應活中,決康 1:表能與,育基用中,與實際的,具達以人並與本於。	健求康活 2a體動益 2b. 世健信感 3a. IV. 付票 以行利 分我的能 熟康		過自救響3.一護立的4.止法機關能去己行。道傷則口觀節、適好與所以不可以與所以不可以與所以不可以與所以,與不可以與所以,與不可以與所以,與不可以與不可以與不可以,與不可以與不可以與不可以與不可以,與不可以與不可以,與不可以與不可以,與不可以,	和驗了目救夠的2.說原生支方3.介口式生應救助,解的是自重危明則演援式急紹照並認常用人導急以一助按時急帶練的。寶一護帶識備品的學救及種助能刻救領尋正 典般的領家的經生的急能人。:的學求確 :傷方學中急經生的急能人。:的學求確 :傷方學中急		巾、急救箱等。			
十五	5/23- 5/27	第6單賽對決	第羽人球第誰鋒球	【第3章羽球】 A2: 與第4 與第4 與第4 是2: 團第4 是2: 團第4 是2: 團第4 是2: 團第4 是2: 團第4 是2: 團第4 是2: 團第4 是2: 團第4 是2: 國第4 是2: 國第4 是	【驚健備與的獨分進當理育問健備的同溝理保概日健備與的第3-J·解康,思知運略解健。 J·意力心重體的,生J·用康、司对A2體情並考能用,決康 l:表能與,育基用中2:體相資、出】具育境做與,適處體的 具達以人並與本於。具育關訊出】具育境做與,適處體的 具達以人並與本於。具育關訊	【驚 lc各礎則 lc運護動 ld各能 ld自技 2c利態理和 2c自於習 3 - 1·運理 2:險全。1:運理 2:險全。1:運理 2:險全。1:運理 2:內。 2:合與溝動 3:觀戰 2 m 反運 表群他通。表、的。表羽球了動和 評,的 了動 反運 表群他通。表、的。表出】解基規 估維運 解技 思動 現的人與 現勇學 現	攻守性球類 運動動作組	【驚 1.正正短要時過思技 2.且手反球分進升養動 3.差重度學第 4 一了,球領機練增能能流殺手動實而身成習能異他,習 3 一了般反的及 ,習進。	【驚1.行殺短依進守指網站側球攻網擊將挑攻即方以回筒學第人第「球球人攻組派前於。於組前後網至組判向正擊得拿可的愛一活數組防甲乙網徒前同短乙前場同斷後手擊分分羽球:體網動分與守站、前手,學球或短,學來退殺倒。組出】進育前:為防組於丙兩拋進以回丙球進立球,球球	2	【第 3 章羽出 驚 4 可球 1.羽球場。 【第 4 章 球 第 4 章 球 第 4 章 球 第 2 籃 報 表 表 型 電 報 表 型 電 形 型 電 形 型 電 形 型 電 形 型 電 形 型 電 形 型 電 形 型 電 形 型 電 形 形 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	【第3章羽出 驚人一類球】 1.課戶。 2.口語能對語 5.學第4 4.分學第4 5.學第4 5.學第2 6.課戶。 6.課戶。 8.技能實行 8.技能實行	【第3章羽出 驚人一羽球】 無 【第4章誰與 爭鋒一籃球】 無	【第3章羽出 驚人一羽球】 無 【第4章誰與 爭鋒一籃球】 無

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
週代	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	字首衣况	字首的谷	字百日保	重點	數	資源	計里刀入	我起慨人	領域
					及媒體,以增	局部或全身		習歷程所面	行羽球比賽,					
					進學習的素	性的身體控		臨的問題,並	並於賽後將					
					養,並察覺、	制能力,發展		發揮團隊精	比賽過程記					
					思辨人與科	專項運動技		神,促進人際	錄於課本之					
					技、資訊、媒	能。		互動關係。	比賽學習單。					
					體的互動關係。	3d- IV -2: 運用 運動比賽中		【第4章誰與	【第4章誰與					
					健體-J-C2: 具	的各種策略。		爭鋒-籃球】 4.能了解籃球	爭鋒-籃球】 3.第 2 節:教					
					備利他及合	4d- IV -1: 發展		攻守技巧之	師講解三重					
					群的知能與	適合個人之		相關知識和	威脅動作對					
					態度,並在體	專項運動技		技能原理,並	進攻的重要					
					育活動和健	能。		能反思、發展	性,並說明其					
					康生活中培	【第4章誰與		學習策略,以	動作要領,透					
					育相互合作	爭鋒-籃球】		改善動作技	過下列活動					
					及與人和諧	1c-Ⅳ-1:了解		能。	引導學生了					
					互動的素養。	各項運動基		5.能做出進攻	解、熟悉並學					
					【第4章誰與 爭鋒-籃球】	礎原理和規		三重威脅動	會此動作。					
					尹輝-監珠』 健體 -J-A1: 具	則。 1d- IV -1: 了解		作、各式擺脫 動作及個人	(1)你拋我接: 三人一組,一					
					備體育與健	各項運動技		攻守基本動	人原地左、右					
					康的知能與	能原理。		作技能,並學	抛球,一人準					
					態度,展現自	1d- IV -2: 反思		習運用策略	備接球並做					
					我運動與保	自己的運動		於活動或籃	出墊步動作					
					健潛能,探索	技能。		球比賽中。	(右邊:左腳踩					
					人性、自我價	2c- IV -2:表現		6.能遵守籃球	步,右腳墊					
					值與生命意	利他合群的		規則,以培養	步;左邊:右					
					義,並積極實	態度,與他人		守法、尊重他	腳踩步,左腳					
					踐,不輕言放 棄。	理性溝通與 和諧互動。		人 與 團 隊 合 作之精神。	墊步),一人在 旁觀察動作					
					健體 -J-A2: 具	2c- IV -3: 表現		7.養成積極參	是否正確。一					
					備理解體育	自信樂觀、勇		與的態度,並	人操作 10 次					
					與健康情境	於挑戰的學		集中注意力,	後,換另一人					
					的全貌,並做	習態度。		隨時注意周	操作,依此輪					
					獨立思考與	2d- IV -2:展現		遭環境安全。	流。					
					分析的知能,	運動欣賞的		8.能具備審美	(2)原地一對					
					進而運用適	技巧,體驗生		與表現的能	一:一人做動					
					當的策略,處	活的美感。		力,培養賞	作(依三重威					
					理與解決體 育與健康的	3c- Ⅳ -1:表現 局部或全身		析、建構和分 享的態度與	脅動作順序 操作),一人防					
					月 與 健 尿 的 問題。	向 可 性的身體控		学 的 恕 及 與 能力, 進而有	守,一人觀察					
					健體-J-A3: 具	制能力,發展		效精進個人	操作是否正					
					備善用體育	專項運動技		學習,挑戰個	確,以及有無					
					與健康的資	能。		人極限。	走步。一人操					
					源,以擬定運	3d- Ⅳ -1: 運用			作5次後,再					
					動與保健計	運動技術的			依序輪流。					
					畫,有效執行	學習策略。								

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
		1.29		X.I.	並學求健備的同溝理保概日健備現解康的現進豐感健備群態育康育及互發習變體情能理通解健念常體審的運在特方生富體體利的度活生相與動類與此引意,心動體的應活出美能動美質、活性驗、J.他知並動活互人的大主創力 1.表能與,育基用中3.與,與學與以中與。2.及能在和中合和養動新。具達以人並與本於。具表了健上表增的美,具合與體健培作諧。	3d-IV-2:運賽略應分決的 執動參。執適動用中。用析運問 行計與 行能。 IV-3:體形				XX				
十六	5/30- 6/3	第3單 3 年 9 年 8 年 8 年 8 年 8 年 8 年 8 年 8 年 8 年 8	第1章 安全百 分百	A2:系統思考 與解決問題 BI:符號運用 與溝通表達	健備與的獨分進當理育問健備的同學理健全立析而的與與題體情能理了-A體情並考能用,決康 J-B 表能與具育境做與,適處體的 具達以人具育境做與,適處體的 具達以人	Ib-U 是實念 Ib-生健求康活起 IV 是實念 Ib-生健求康活技 IV 會的與認能能序 因境,的和 深康覺。證和的概 應的尋健生 切行利	Ba-IV-3:緊急 情境處理與 止血、包紮、 CPR、復甦姿 勢急救技術。	1.說目2.面境感過自救響知數學 了急。享急想並經採動 急傷則口 解急。享急想並經採動 急傷則口 強力, 到後 別口, 與 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別	1.傷念的誤阻之。 一個是 一個是 1.傷念的誤阻之 2.世法用 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1	1.相關電子設 備、電腦、教學 投影片。 2.各之熱帶 人為一人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 III:學習創 傷救護技能。	綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	7000	<u> </u>	700W	重點	數	資源	<u>п</u> <u>ш</u> дууу	MAXINGS (領域
					溝通互動,並 理解體為基 保健的應用於 日常生活中。	2b- IV -3: 充自動效 地健信心。 5a- IV -1: 推 使信。 3a- IV -1: 推 技能。		的正確觀念。 4.能判斷各種 止血的 法適用操操 接上 機 鍵 步						
十六	5/30-6/3	第元對決 單賽	第	A1:身主 A1:身主 A1:身主 A2:系統問執 與解決劃無應 B1:符號表 B1:符號表 B3:藝感 B3:藝感 B3:藝感 B3:藝感 B3:學術 B3: B3: B3: B3: B3: B3: B3: B3:	健備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問健備與源動畫並學求健備的同溝理保體體的度運潛性與,。體理健全立析而的與與題體善健,與,發習變體情能理通解健J-育知展動,自生積輕 J-解康,思知運略解健。 J-用康擬保效揮與能J-1意,心動體的1.與能現與探我命極言 2.體情並考能用,決康 3.體的定健執主創力1.表能與,育基具健與自保索價意實放 具育境做與,適處體的 具育資運計行動新。具達以人並與本具健與自保索價意實放	Ic-A 礎則 Id-A 能 Id-自技 2c-利態理和 2c-自於習 2d運技活 3c-局性制專能 3d運學 3d運的 3d.思能 IV 項原。 IV 項原 IV 己能 IV 他度性諧 IV 信挑態 IV 動巧的 IV 部的能項。 IV 動習 IV 動各 IV 考力1: 運理 1: 運運 -2: 的。 2: 合與溝動 3: 觀戰 2: 於體 II 或身,運 1: 技略 2: 比策 3: 與解了動和 了動 反運 表群他通。表、的 展賞驗。表全體發動 運術。運賽略應分決解基規 解技 思動 現的人與 現勇學 現的生 現身控展技 用的 用中。用析運解基規	Hb-IV-1:阿女運合術	1.攻相技能學改能 2.三作動攻作習於球 3.規守人作 4.與集隨遭 5.與力析享能效學人能守關能反習善。能重、作守技運活比能則法與之養的中時環能表,、的力精習極了好知原思策動 做威各及基能用動賽遵,、團精成態注注境具現培權態,建,限解技知理、略動 出威式及基,用動中守以尊團神積度意注安備現培構態進進挑。籃巧識,發,作 進脅擺個本並策或。籃培重隊。極,力意全審的養和度而個戰籃巧識,發,作 進脅擺個本並策或。籃培重隊。極,力意全審的養和度而個戰壓力和並展以技 攻動脫人動學略籃 球養他合 参並,周。美能賞分與有人個球之和並展以技	1.師擺解動脫B擺組個要利脫球籃取起過利脫球籃未守接試腳邊;。進 遊。第講各步用第進脫V-CL-你動do動人領用脫球籃取起過利脫球籃未守接試腳邊;。 往 遊。 第講各步用了動 ut L-C个作進講用動,假防直上用動,後假騙者向探,運反 「欖戲 節解種並機:基作擺ut CC。攻解各作做動守接籃各作做作取起右過再球之 愛球」 :與防說。教本講脫擺、 動:種接出作者運。種接出,到,做人往投亦 體達活 教示守明	2	1.籃球 學電腦、筆電台投影機。	1.課堂觀察 2.口語實作 3.技能實統計表		

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	田期 日	主題	名稱	項目	具 概日健備現解康的現進豐感健備群態育康育及互體 ,生 J-美能動美質式活性驗 J-他知並動活互人的應活,B3與,與學與以中與。 2:及能在和中合和養於。 具表了健上表增的美,具合與體健培作諧。	動題 4d- IV -2: 報告 1			重 (1)腳的移兩能作離者籃(2)作但面進於離(3)進往體時進即(4)攻若運可步促掉5.育大動點,滑帶滑動腳合是防切時交如上對攻追進後攻防反,行能趨者突球利往使球進「會。上動步移步,在禦入使叉同半並者逐攻側者守邊腳側禦步入然防用壓進。「守串以後方動幅此近進或。:步身干使遠時:迅者切立步。:後往守此迫攻 愛腳」前腳式時不動距攻投 動,須擾用距。當速身入即, 進,後者腳,者 體步活	數	資源			領域
++	6/6- 6/10	第3單 元千鈞 一髮 生機	第 1 章 安全百 分百	A2:系統思考 與解決問題 B1:符號運用 與溝通表達	健備與的獨分進當理與 體理健全立析而的與與 是主義 是 是 是 是 是 是 是 是 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是	lb-W-2:拉技程	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、 CPR、復甦姿勢急救技術。	1.說目的是 記述的 2.在 記述的 2.在 的 2.在 的 2.在 的 2.在 的 2.在 的 2.在 的 2.在 的 5.全 想 4.在 经 的 2.在 经 的 2.在 经 的 4.在 经 的 4.在 经 的 6.在 是 的 6.在 是 的 6.在 是 的 6.在 是 的 6.在 是 的 6.在 是 的 6.在 是 的 6.在 是 的 6.在 是 6.在 是 6.在 是 6.在 6.在 6.在 6.在 6.在 6.在 6.在 6.在 6.在 6.在	1.止單法常的及並演之。 包包各紮時關指練,急救包包各紮時驟學 我我時數學 2.救急救我 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1	1.相關電子設 備、電腦、教學 投影片。 2.各樣相所 需之之數帶 其:繳帶 中、急救 中、急救 行、急救 行、急救	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J11:學習創 傷救護技能。	綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
旭八	日期	主題	名稱	項目	具體內涵		4日17 <u>年</u>	子 日口休	重點	數	資源	可重力が	DEPLACES HITE / C	領域
					問健備的同溝理保概日間健備的同溝理保機常用 明題體情能理通解健。 1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	Za- IV -3: 建自酚 與		響。3.知般原口體之的傷間,照念各類四,照念各包用,照念各包用,照念各包用,照念各包用操法,通上上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以	行: 引導學生 完					
十七	6/6-6/10	第6球类	第誰鋒球第合球球	【爭爭 A1:身段 A2:與 A3:與 A3:與 A3:與 A3:與 A3:與 A3:與 A3:與 A3	【爭健備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問健備與源動畫並學求第鋒體體的度運潛性與,,。體理健全立析而的與與題體善健,與,發習變第生 J. 可知展動,自生積輕 J. 解康,思知運略解健。 J. 用康擬保效揮與的離說出與能現與探我命極言 2. 體情並考能用,決康 3. 體的定健執主創力與】具健與自保索價意實放 具育境做與,適處體的 具育資運計行動新。	【爭1c各礎則1d各能1d自技2c利態理和2c自於習2d運技活3c局性制專能3d運第鋒1V項原。1V項原1V己能1V他度性諧1V:信挑態1V動巧的1V部的能項。1V動章監1:運理 1:運。2:的。2:合與溝動3:觀戰。2:欣體感表全體發動 運術誰跋了動和 了動 反運 表群他通。表、的 展賞驗。表全體發動 運術與】解基規 解技 思動 現的人與 現勇學 現的生 現身控展技 用的	【爭Hb·以運合術【玩Hb·以運合術 章籃球庫球作隊 合球庫球作隊 合球庫球作隊 合球庫球作隊	【爭1.攻相技能學改能 2.三作動攻作習於球 3.規守人作 4.與集隨遭 5.與力析第鋒能守關能反習善。能重、作守技運活比能則法與之養的中時環能表,、等解於知理、略動 出威式及基,用動宁守以尊團神積度意注安備現培構誰球籃巧識,發,作 進脅擺個本並策或。籃培重隊。極,力意全審的養和與】球之和並展以技 攻動脫人動學略籃 球養他合 参並,周。美能賞分	【爭1.行半活站置另右置(1)評距位要若不移球球與持(2)一邊者邊者置攻(3)能第鋒第「場動在準兩邊準傳估離置採傳佳動。者進眼進心注的注的,。防只4-1 愛一:弧備人4. 做球接和,取球就位時要攻神攻二意來意防準時依靠籃節愛對傳弧傳人4. 攻球接和進主球就位時要攻接攻用意球意防準時機離球:體一球頂球則度守者球傳攻動位必置,一者觸者,傳,防守備,賴與】進育」者位,在位。要的球者,置須接傳直保。要一球一守位進 不腳與	2	【第4章球】1. 出版 第4章 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	【第4章離與 爭鋒一監報 1.課立語能實 2.口技能實 5.技能實 5.課立語 6.口技能學 6.口技能學 8.合作 8.合作	【第4章離與 爭蜂一籃球】 無 【第5章合作 玩球一合球】 無	【第4章離與 爭鋒一籃球】 無 【第5章合作 玩球一合球】 無

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
週次	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	字首衣况	字首內谷	字百日保	重點	數	資源	計里刀入		領域
					健體-J-B1:具	學習策略。		享的態度與	步移動。提醒					
					備情意表達	3d- IV -2: 運用		能力,進而有	學生將手舉					
					的能力,能以	運動比賽中		效精進個人	起,干擾進攻					
					同理心與人 溝通互動,並	的各種策略。 3d- IV -3: 應用		學習,挑戰個 人極限。	者,以提升進 攻者的進攻					
					理解體育與	思考與分析		【第5章合作	難度,並延伸					
					保健的基本	能力,解決運		玩球-合球】	防守範圍。					
					概念,應用於	動情境的問		6.能了解合球	(4) 進攻者要					
					日常生活中。	題。		得分技術的	以身體保護					
					健體-J-B3:具	4d- IV -2:執行		技能與原理,	球,避免沒到					
					備審美與表	個人運動計		並能在反思	進攻區,球就					
					現的能力,了	畫,實際參與		後改善動作	被防守者抄					
					解運動與健	身體活動。		技能。	截。					
					康在美學上的特質與表	4d- IV -3:執行 提升體適能		7.能修正錯誤 之動作,與隊	2. 進 行 課 本 「爭鋒對決」					
					現方式,以增	提 开 脰 熥 庇 的身體活動。		友相互溝通	活動。					
					進生活中的	【第5章合作		解決相關問	【第5章合作					
					豐富性與美	玩球-合球】		題,並能了解	玩球-合球】					
					感體驗。	1c- IV -1: 了解		各項技術的	3.第 2 節::					
					健 體 -J-C2: 具	各項運動基		使用時機,發	教師引導學					
					備利他及合	礎原理和規		揮團隊合作	生進行罰球					
					群的知能與	則。		學習提升技	練習。罰球動					
					態度,並在體	1c- IV -2: 評估		術水準以達	作與上籃出					
					育活動和健	運動風險,維		到目標。	手的動作相					
					康生活中培育相互合作	護安全的運 動情境。		8.能了解性別平等之意涵	同,跳起時應 將 身 體 及 兩					
					及與人和諧	動情境。 1d- IV -2: 反思		並做到尊重	再 B E 及 M 手 臂 完 全 伸					
					互動的素養。	自己的運動		異性、共同參	展至最高點,					
					【第5章合作	技能。		與討論及與	再將球送至					
					玩球-合球】	1d- IV -3: 應用		之合作學習	球框。因合球					
					健體-J-A3:具	運動比賽的		的態度。	框的高度較					
					備善用體育	各項策略。		9.能養成規律	籃球框高 45					
					與健康的資	2c- IV -2: 表現		運動的習慣,	公分,雙手上					
					源,以擬定運	利他合群的		有計畫的提	籃較單手上					
					動與保健計畫,有效執行	態度,與他人 理性溝通與		升體 適能 與運動技能。	籃來得穩定 且容易。					
					並發揮主動	在 住 再 通 英 和諧互動。		建划汉胜。	4.教師引導學					
					學習與創新	3c- IV -1:表現			生推行上籃					
					求變的能力。	局部或全身			練習。					
			1		健體-J-B2: 具	性的身體控			5.教師引導學					
			1		備善用體育	制能力,發展			生進行靜態					
			1		與健康相關	專項運動技			投球練習。					
			1		的科技、資訊	能。								
					及媒體,以增	3d- IV -2: 運用								
					進學習的素	運動比賽中								
			<u> </u>		養,並察覺、	的各種策略。								

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
十八	6/13- 6/17	第3年到 單	第2章 急瞬間	A2: 系統思考 與解決問題 C2: 人際關係 與團隊合作	思技體係健備群態育康育及互健備與的獨分進 時、的。體利的度活生相與動體理健全立析而 人訊互 J-C及能在和中合和養2:開康,思知運 人訊頻 具合與體健培作諧。具育境做與,適	4c-IV-2:估適能,的運正動計2:技技程 3:體動制 2:技技程 3:體動計 2:技技程 3:情 2:技技程 3:情 2:技技程 3:情 2:技技程 3:情 2:	Ba- IV - 3: 緊急 情境處理數、 CPR、復甦終 勢急救技術。	1.在暗 情運急助的人 有 動學術幫 動學術幫 動 心 分 的 2.了解 心 1.在時所技要。 心 1.在時所技要。 心 1.在時所技要。 心 1.在時所技要。 心 1.在時所技要。 心 1.在時所技要。 心 1.在時所技要。 1.在時所支	1.14	1	1.相關腦。活關與 電影, 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1.情意評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J10:學習心 肺復甦術及 AED 的操作。	綜合活動
					是當理育問健備群態育康育及互高的與與題體利的度活生相與動戶無解健。 J-他知並動活互人的人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人	王健求康活。2a體動益2b地健信感3a地技况,的和深康覺。充自動效精健所求,能 3:健自礙 3:定行與 1:作。深東覺 充自動效 精健和 3a-V操能 3:健生 切行利 分我的能 熟康		整術 CPR(含 整術 CPR(含 整術 CPR(物)、 製質 製質 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要	為與心顫範術及事物 的人名 电极电极 电极电极 电极速度 电极速度 电极速度 电极速度 电极速度 电极速度		持精CPR AE的 等認不肺況肺法臟 等臟 學適復,結進按 學適種例核行壓動 等適種例核行壓動 等適種例核行壓動 等適數,結進按			
十八	6/13- 6/17	第6單元球賽對決	第5章 合作玩 球 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	A3:規劃執行 與創新應變 B2:科技資訊 與媒體素養 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A3:具 簡與原 與 期 動畫 並 學 習 數 數 數 數 數 數 數 第 數 與 有 類 與 有 類 與 類 類 類 類 與 類 類 類 類 題 以 保 效 執 主 的 的 之 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 。 是 。	lc- IV -1: 了解 各項運動基	Hb-IV-1:陣地 攻守性球類 運動動團隊 合及。	1.能分技能能力 有技原在善。 了技原在善。 企能的作工, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1.師進投軸習(1)球較位 第引行球線:主的高置 1.導主與投 軸進因 與軸水球 線球移球 與球移球	2	1.教師自行蒐 集之國內外頂 級比賽影片。	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作 4.合作學習		

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子目状况	去目11 4	子日口怀	重點	數	資源	町里刀八	时及此么附近人人	領域
					備與的及進養思技體係健備群態育康育及互善善健科媒學,辨、的。體利的度活生相與動善的性質,與一個人類,對於一個人類,對於一個人對於一個人對於一個人對於一個人對於一個人對於一個人對於一個人對於一個人	技d通各2c利態理和3c局性制專能3d運的4c並的運正動4c提與的能 IV動項 IV他度性諧 IV部的能項。 IV動备 IV評體動個計 IV升運運。 3:比略-2:合與溝動-1:或身力運 2:比策-2:估適能人畫-3:體動計應賽。表群他通。表全體發動 運賽略分個能,的 規適技畫用的 現的人與 現身控展技 用中。析人與修運 劃能能。		題各使揮學術到3.平並異與之的4.運有升運,項用團習水目能等做性討合態能動計體動並技機隊提準。解之到共論作度養的畫適技能,合升以。性意尊同及學。規慣的能。了術,合升以。性意尊同及學。規慣的能。解的發作技達 別涵重參與習 律,提與解的發作技達	呈不移出不而起(2球機專攻可式位(3)投時者防用得投 2.「之 3.師進球型球之是過跑煞壞重側與的自出移似直易,手要應。主的為心者利取置水球機看守此自球課防規第引行練投最技進快動車防心後防距由手動V,左復後後向 軸使防盯守用得球平的為、,方由。資位講節導字:球先,攻速時藉守隨方守離位投的字重右注身跳上。線用守著時此自。軸使防看可式位 訊置解:學型V為發主者向急此者即拉者取置,路包心偏意體,蹬 投時者進,方由 線用守人利取置 站」。教生投字合展要透前停破的向開間得後其徑					

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
									4.生傳習5.一型生育攻6.育合動7.許「戚動教進球。教2,進了進軍球。若,愛與高行投介進引「一動「區賽時可體共同,以與愛2。愛單」間進了」學由練 2 陣學體進 體籃活 允行休活					
十九	6/20-6/24	第3千髮機	第急瞬【次週】 章一 三量	A2:系統思考 與解決問題 C2:人際關係 與團隊合作	健備與的獨分進當理育問健備群態育康育及互體理健全立析而的與與題體利的度活生相與動體理條貌思知運略解健。J-他知並動活互人的大學情並考能用,決康 2:及能在和中合和養具育境做與,適處體的 具合與體健培作諧。	Ib-W康活施。 IV-活康解技技 IV 會的與 IV-肯康心。 IV-活康解技技 IV 會的與 IV-肯康心。 IV-操能認能能序 因境,的和 深康覺。充自動效 精健部分 IV-中央 II-作。 3a-V操能 IV-中央 II-中。 IV-中央 II-中央 I	Ba-IV-3:緊急情境。包數學 情光。包數學 在CPR、復數學 學 學 學 表 教 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1.情運急助的2.甦AE的機與事速執在境用救需人了術D)、關項且行面時所技要。 心PR復使行建並正。無關學術幫 肺(甦用步注能確救意之幫助 復含姿時驟意迅的	1.與心顫練術常做 2.勢傷吸患姿守的自臟器心,見澄維:患後維勢的情動電學肺師錯說復師恢協持時則雙擊生復針誤明甦說復助復要。	1	1.備投2.需具模精CPR AED等電人結構的感或外作情報。活相甦消鮮順關學適復,結進按不可以所決勝之職。 動關安毒膜膜訓 生合甦例核行壓對學 所教妮酒、、練 是演術如,胸動	1.情意評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J10:學習心 肺復甦術及 AED 的操作。	綜合活動
十九	6/20- 6/24	第 4 單 元健康 體能樂 生活	第1章 身體軟 Q力- 柔軟度	【第1章身體 軟 Q 力-柔 軟度】 Al:身心素質	【第1章身體 軟Q力-柔軟 度】 健體-J-A1:具	【第1章身體 軟Q力-柔軟 度】 lc-IV-l:了解	【第1章身體 軟Q力-柔軟 度】 Ab- IV-1:體適	【第1章身體 軟Q力-柔軟 度】 1.了解柔軟度	【第1章身體 軟Q力-柔軟 度】 1.第1節:教	2	【第 1 章身體 軟 Q 力-柔軟 度】 1.筆記型電腦、	【第 1 章身體 軟 Q 力-柔軟 度 】 1.課堂觀察	【第1章身體 軟Q力-柔軟 度】 無	【第1章身體 軟Q力-柔軟 度】 無

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵	子白仪况	学自门分	子白口保	重點	數	資源	町里刀入		領域
		第元對	第排攻球【次週】	與自我精理 (學) (學) (學) (學) (學) (學) (學) (學) (學) (學)	備康態我健人值義踐棄健備與的獨分進當理育問【禦健備與的獨分進當理育問健備的同溝理保概日健備群體的度運潛性與,,。體理健全立析而的與與題第功體理健全立析而的與與題體情能理通解健念常體利的育知展動,自生積輕 J-解康,思知運略解健。 2 — J-解康,思知運略解健。 J-意力心互體的應活了他知與能現與探我命極言 2:體情並考能用,決康 排球2:體情並考能用,決康 1:表能與,育基用中2:及能健與自保索價意實放 具育境做與,適處體的 敵】具育境做與,適處體的 具達以人並與本於。具合與	各礎則に運護動は各能な提與的4提的【禦に各礎則は自技2c利態理和2c自於習3c局性制專能3d運的項原。Ⅳ動安情Ⅳ項原Ⅳ升運運Ⅳ升身第功Ⅳ項原。Ⅳ己能Ⅳ他度性諧Ⅳ信挑態Ⅳ部的能項。Ⅳ動各運理 2:險全。1:運理 3:體動計3:體體2 - 1:運理 2:的。2:合與溝動3:觀戰。1:或身力運 2:比策動和 評,的 了動 規適技畫執適動排球了動和 反運 表群他通。表、的 表全體發動 運賽略基規 估維運 解技 畫能能。行能。敵】解基規 思動 現的人與 現勇學 現身控展技 用中。	能與 2 平 3 平 4 平 5 平 5 平 5 平 5 平 5 平 5 平 5 平 5 平 5	的響可2.部伸技確展3.的及並規柔4.評細確度法【禦5.攻術6.排用7.賞的響可2.部伸技確展3.的及並規柔4.評細確度法【禦5.攻術6.排用7.賞克素能認位展巧的動了訓訓能劃軟認估則執評與第功了擊。學球在增的義軟素身的動並操。柔練處進與訓柔的並行估驟章排排基如攻賽運力及度。體靜作能作、軟原方一安練軟檢能柔的。排球球本、何擊上動。影的、各態與正伸、度則,步排。度測正軟方、敵】的技、將運。欣	師 p.境生生體軟 2.能度括別化動活並明影的 3.考本軟項性釐能中角 4.示部部部展同作際旁修生伸群【禦5.運22 圖思活動度教影的體、),動進這響原教資資度目」清力所色教範、、的動學技操進正是展。第功第用 3 帶考中作關說響素型年暖以多一些柔。藉料ష與的內柔在扮。說部部側靜,了巧作行確否目 章排節課張領日的與係明柔,、候身身等步因軟 由與「運特容軟運演 明、、及態帶解並且動認確標 排球:本情學常肢柔。可軟包性老運體,說素度 參課柔動殊,度動的 與肩背腿伸領動實從作學實肌 敵】介		單教力伸【禦力,以上, 是一个	2.口語問答 3.學第 2 菲爾 第 2 菲琳 4.課單節 5.口語 6.技能實	【第2章排敵 禦功一排球】 無	【第2章排敵 禦功一 宗合活動

週次	起訖 日期	單元 主題	課程 名稱	核心素養 項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動 重點	節數	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	統整相關 領域
					態育康育及互動的方式。				紹比區與大(1)企球(2)臺賽6.手一手動腕帶7.能剪布刀動除外用叉等8.作法國賽分非類官業聯民灣。愛臂動腕熱關力愛輔力;石遊了,側步動簡的內,為官。 方甲賽間五 體手:上身節量體運石進頭熱跑步步開進扣助排明官方 辦級 事大 育腕進下訓與 育動 行布身步亦、合行球跑球其方兩 :排 :盃 上動行轉練韌 體:頭剪跑。以可交跳。動步	· 女X				
#	6/27- 7/1	第3單 元 長 失 機	第2章 急救間 【試】	A2:系統思考 與解決問題 C2:人際關係 與團隊合作	是情與的獨分進當理育問健備期的獨分進當理育與與題體可的與與題體利的可與與題體利的運輸解健。 J-C2: 及能則 表	lb-N 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2: 2:	Ba-IV-3:緊急 情境處理與 止血、包紮、 CPR、復甦姿 勢急救技術。	1.在境運急助的 2. 产品,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,	1.我導新境定歷歡的灣機上、 的決學聞,生程歡的灣機上、 需定生案習活。做使地構默私, 要:藉例做技 甘:區及默奉 級,引由情決能 願舉救社行獻勵	1	1.相關關係 開電 開電 開電 1.相關。 2.各之: 2.各之。 其型, 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	1.情意評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J10:學習心 肺復甦術及 AED 的操作。	綜合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵		1 1	,	重點	數	資源	11 11/3/	HA/CSINA/	領域
					態度,並在體 房活 生相 與 由	益與IV-3: 2b-IV-3: 定行與 充自動效		執行。	學生效法,好 好學習急救 技術,未來貢 獻一己之力。		的狀況,例如 感染肺結核, 或無法進行胸 外心臟按壓動 作者。			
#	6/27-7/1	第元對決	第	A2:系統思考 與解決問題 B1:符號運用 與溝通養 C2:人際關係 與團隊合作	健備與的獨分進當理育問健備的同溝理保概日健備群態育康育及互體理健全立的而的與與題體情能理通解健念常體利的度活生相與動于A解康,思知運解解健。 J.意力心互體的,生.J.他知並動活互人索是體情並考能用,決康 ll.表能與,育基用中2:及能在和中合和養具育境做與,適處體的 具達以人並與本於。具合與體健培作諧。	Ic-各礎則Id自技2c利態理和2c自於習3c局性制專能3d運的IV項原。 IV 己能 IV 他度性諧 IV 信挑態 IV 部的能項。 IV 動卷1:運理 2:的。 2:合與溝動3:觀戰。1:或身力運 2:比策了動和 反運 表群他通。表、的。表全體發動 運賽略解基規 思動 現的人與 現勇學 現身控展技 用中。	Ha-IV-1:網/ 牆性球類組合。 動動隊戰術。	1.了擊。會攻賽里, 1.了擊。會攻賽里, 2.排用在加能 2.排用在加能 3.賞的 3.賞的	1.師之與動攻指行隨正2.練驗跑察手動請指球習3.拋習合自作作生4.人網□學網網在第說助空作擊導扣時回提習原攻左攻作學導動心愛自:課拋要,分愛隔淚:生扣助隔1朗跑中以為學練給。學時地擊手擊色生分作。體 對文自領引練體網習師進球扣網節明起揮左例生習予。生可與並與者,相享的。 育扣師講扣與導習育羽」指行與球扣教球跳臂手,進,修::體助觀右的並互扣學。自練配解動操學。兩球□導隔隔。球	2	1.排球(場)、 (в) (в	1.課堂觀察 2.□語問答 3.技能實作		综合活動

週次	起訖	單元	課程	核心素養	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動	節	教學設備/	評量方式	議題融入	統整相關
	日期	主題	名稱	項目	具體內涵				重點	數	資源			領域
									熟練後,再進					
									一步練習隔					
									網助跑扣球。					
									5.第 2 節:教					
									師介紹簡易					
									比賽規則與					
									裁判手勢:球					
									隊發球、得分					
									者球隊發球、					
									球隊暫停、球					
									隊替補換人、					
									四次擊球、延					
									誤發球、界內 球、界外球、					
									後排球員攻					
									撃踩線、觸					
									網、連撃、位					
									置或輪轉錯					
									誤等。					
									6.「愛體育 兩					
									人隔網(羽球					
									網)練習」(三):					
									教師指導學					
									生進行不同					
									動作隔網助					
									跑扣球。					
									7.「愛體育 扣					
									球綜合練					
									習」:教師指					
									導學生在暖					
									身後進行打					
									準王活動,藉					
									此練習扣球					
									技術與戰術					
									思考。					